

Le Brin d'Herbe

Journal de l'association






31 bis rue de la Bastille 44000 Nantes


Terre-des-plantes@wanadoo.fr

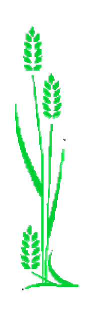
http://perso.wanadoo.fr/terre.des.plantes

Réalisé par l'association

TERRE DES PLANTES
31 bis rue de la Bastille   44000 Nantes

Extraits de la revue « **Le Brin d'Herbe** »
(Parution entre 1996 et 2002)

Edition Octobre 2007



Le Brin d'Herbe

LES PLANTES





Association loi 1901

L'absinthe

(Artemisia Absinthium L.)
Famille des **Astéracées**

L'*Absinthe* bénéficie d'une excellente réputation thérapeutique depuis très longtemps. Très commune dans les Alpes et le Massif Central, c'est une grande plante vivace, aux feuilles velues, très découpées, de couleur vert-argent, aux fleurs réunies en capitules jaunâtres. Elle se récolte en juillet-août.

L'*Absinthe* est un excellent tonique stomachal, utilisée en cas de dyspepsie. Elle est également très bénéfique dans les cas de jaunisse, et d'insuffisance hépatique. Comme l'*Armoise*, elle a des propriétés vermifuges et emménagogues. Elle est également bénéfique aux intestins perturbés (coliques et diarrhées).

Selon les animateurs du Musée de l'*Absinthe* (à AUVERS sur OISE), le discrédit dont souffre actuellement l'*Absinthe*, est dû à des circonstances historiques. Des industriels décidèrent au cours du XIXème siècle de commercialiser la liqueur d'*Absinthe*. Cette liqueur connut à Paris un succès considérable dans les milieux artistiques, et dans ce qu'on appellerait aujourd'hui les "milieux branchés". La demande fut telle, vers la fin du XIXème siècle, que des fabricants peu scrupuleux la préparèrent avec de l'alcool méthylique. Toujours selon les responsables du musée, c'est cet alcool, dérivé du méthane, qui fut le responsable des effroyables drames dus à la consommation de l'Absinthe. Les ravages furent tels (delirium, folie, etc...) que le gouvernement, après avoir longtemps hésité, interdit par la loi du 15 mars 1915 "*la fabrication, la détention et la vente des boissons à base d'Absinthe*".

Depuis, la pauvre plante, malgré ses excellentes qualités, ne jouit plus d'une très bonne réputation.

Monique D.

Bibliographie

- *" Guide des Plantes Médicinales. "* - Schauenberg - Éditions Delachaux et Niestlé.
- *" Plantes Sauvages "* - Eliska Tomanova - Éditions Grund.
- *" Phytothérapie "* du Docteur Jean VALNET - Édition Le Livre de Poche Pratique
- *" La Pharmacie du Bon Dieu"* - Fabrice Rouleau - Éditions Stock
- Cassette audio - Émission de Radio : *" Les Lieux de mémoire"* consacrée à l'*Absinthe*.



Information parue dans le Brin d'herbe N° 20 (Hiver 2001):

Au sujet de notre article sur l'absinthe, nous avons reçu l'e-mail suivant :

« *Je découvre votre site intitulé le brin d'herbe.*
Si je peux me permettre quelques remarques, la grande absinthe est effectivement une plante médicinale très importante depuis l'antiquité mais elle n'en reste pas moins convulsivante voire épileptisante à haute dose. C'est aussi une des causes de l'interdiction de la boisson.
Soyez gentil de ne pas dire "les animateurs". Il n'y a en effet qu'une personne qui s'occupe de ce musée, moi-même puisqu'il s'agit de ma collection. Je travaille depuis 20 ans sur l'absinthe et ai écrit 6 livres à son sujet.

Cordialement.
Marie-Claude Delahaye, Musée de l'absinthe, 44 rue Callé, 95430 Auvers sur Oise »

L'ail des ours

(Allium ursinum L.)
Famille des **Amaryllidacées**

Généralités

Famille : ***Amaryllidacées***
(le genre Allium est parfois classé dans les *Liliacées)*

Cette famille comprend des plantes comestibles et des plantes toxiques.

❑ Sont comestibles :

①*Allium polyanthum* (Dans certaines nomenclatures, appelé : *A. multiflorum),* communément "poireau des vignes";

②*Allium ursinum,* communément "ail des ours", dont nous allons parler;

③ *Allium vineale,* communément "ail des vignes".

❑ Sont toxiques :

① *Galanthus nivalis,* communément « perce-neige »;

② *Leucojum vernum,* communément "nivéole du printemps";

③ *Narcissus pseudo-narcissus,* communément "coucou" ou "jonquille sauvage";

④ *Pancratium maritimun,* communément "pancrace".

L'ail des ours

(Allium ursinum L.)

C'est une plante vivace petite à moyenne (15 à 35 cm de hauteur), à **forte odeur d'ail**(1), glabre dans toutes ses parties et vivant **en colonies**(1), principalement dans les **bois**(1).

Sa tige est unique, dressée, semi-cylindrique à 2 angles obtus.

Il y a 2 feuilles par plante, toutes radicales, insérées à la base de la tige, munies d'un long pétiole, à limbe ovale-**lancéolé**(2)**,** large de 2 à 5 cm, mou, d'un vert luisant, parcouru de nervures parallèles, rappelant celles du muguet, mais à odeur d'ail.

Ses fleurs sont moyennes, à 6 pétales en étoile d'un **blanc**(1) pur, groupées en une **ombelle**(1) lâche au sommet de la tige. La floraison a lieu d'avril à juin.

Ses fruits sont des capsules à 3 loges arrondies contenant 3 graines noires sphériques.

Dans sa partie souterraine, elle présente un petit bulbe oblong, coriace, à tunique membraneuse blanche.

Allium Sativum

Confusions possibles :

① *Convallaria majalis,* communément "muguet", très toxique (Liliacée);

② *Allium victorialis ou Allium nigrum,* qui possèdent aussi 2 feuilles larges de plus de 2 cm, utilisables comme celles de l'ail de l'ours.



Composition :

La plante renferment un **hétéroside sulfuré**(3), libérant par hydrolyse une huile essentielle semblable à celle de l'ail.

Elle est riche en vitamine C.



Utilisation alimentaire :

Les larges feuilles de l'ail de l'ours sont ramassées au printemps pour leur arôme pénétrant. On les ajoute crues aux salades, elles sont aussi mangées en sandwich ou cuites en omelettes, en soupes. Leurs utilisations sont nombreuses. Malgré la puissance de leur odeur, leur saveur est délicate, avec une note sucrée, et agréablement piquante.

Le bulbe est trop dur pour être utilisé (celui de l'*Allium victorialis,* ainsi que ses feuilles, auraient été consommés autrefois).

Alan LARMET

Lexique :

① principaux caractères d'identification.

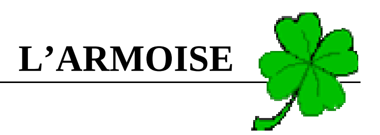
② **lancéolé :** c'est-à-dire que la partie élargie et plane de la feuille, le limbe, est au moins 3 ou 4 fois plus long que large et atténué aux 2 extrémités.

③ **hétéroside :** substance dont une partie hétérogène non glucidique, ou génine, est liée à un ou plusieurs sucres. La génine et les sucres sont libérés par hydrolyse. On classe les hétérosides suivant le type de leur génine.

Bibliographie :

❑ Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques, François Couplan et Eva Styner, chez Delachaux et Niestlé, Paris, 1994.

❑ Guide des fleurs sauvages, Richard Fitter, Alastair Fitter et Marjorie Blamey, chez Delachaux et Niestlé, Lausanne-Paris, 1997 (5ème édition).



L’armoise commune

(Artemisia vulgaris.)
Famille des **Astéracées**

❑ Désignation scientifique

Artemisia vulgaris

❑ Étymologie

On dit que son nom latin vient de la déesse grecque Artémis (ou Diane), fille de Zeus, sœur d'Apollon, déesse de la chasse et protectrice des vierges. Une autre légende veut que le nom d'*Armoise* vienne du nom d'*Artémisia*, reine d'Halicarnasse, ville d'Asie mineure. On dit que cette reine faisait grand usage de l'*Armoise*. Quelle que soit l'origine du nom, l'usage, lui, en est très ancien.

❑ Famille

C'est une plante composée de la famille des *Astéracées*. C'est une plante dicotylédone dont le fruit est un *Akène*.

❑ Habitat, biotope

Toute l'Europe, mais la plante est également utilisée en Afrique, Asie et Amérique. Très commune partout, bords des chemins, landes, terrains vagues ou friches.

❑ Description

L'*Armoise* est d'abord repérable à son odeur, très prononcée. Les tiges ont de 40 à 120 cm de haut. Elles sont dressées et souvent disposées en touffes. Elles sont anguleuses, duveteuses, rigides et très ramifiées. Les feuilles sont glabres à l'endroit et recouvertes d'un duvet gris blanc à l'envers. Les feuilles radicales ont de courts pétioles. Elles ont de 5 à 10 cm de long et sont plus ou moins lyrées, penniséquées, avec un grand lobe terminal. Les autres feuilles sont plus petites et sessiles.

Les bractées de l'inflorescence sont simples et lancéolées. Elles sont ovales et recouvertes d'un duvet grisâtre. Les très petits capitules sont dressés ou pendants. Ils sont disposés en riches panicules feuillus. Les fleurs en tubes, sont jaunes ou brun-rouge. Gorgée du soleil d'août, elle est bonne à ramasser en même temps que les mûres et les baies de sureau. Mise à sécher en bottes, l'*Armoise* donne dans la maison une odeur chaude, à tel point que certains l'utilisent comme la lavande pour parfumer leurs armoires.

❑ Propriétés

1) Le "*Delachaux et Niestlé*" la place dans le groupe des plantes à essences et résines. Elle est donc distillable et son Huile Essentielle est utilisée en médecine énergétique avec le cyprès pour activer la circulation

2) Pour l'école de Salerne, l'Armoise possédait beaucoup de qualités :

"*Elle excite l'urine, elle écarte la pierre*
Par elle, promptement, l'avortement s'opère,
En pessaire, en boisson produit le même essor
Broyée sur l'estomac, elle s'applique encore".

Traduction en vers français de C. Meaux Saint-Marc 1880

En réalité, il en faudrait de très grosses doses pour provoquer un avortement, mais en tout état de cause, la plante est fortement déconseillée aux femmes enceintes.

L'Armoise jouit de bonnes propriétés comme stomachique, régulateur du cycle féminin et c'est un bon diurétique. Dans les pays d'Afrique la plante est utilisée contre les oxyures et autres parasites intestinaux.

Plante universelle, elle est également utilisée par les Indiens d'Amérique du nord. Dans la médecine chinoise, les cendres de l'*Armoise* sont utilisées pour arrêter les saignements de nez, et les feuilles, desséchées et réduites en poudre servent à la confection des **Moxas**.

Certains acupuncteurs utilisent également ses branches, taillées en bâtonnets, pour stimuler certains points.

Il faut citer dans la même famille :

- l'**Estragon** (*Artemisia dracunculus*),
- l'**Absinthe** (*Artemisia absinthium*).

Les feuilles de l'armoise

Les feuilles de l'armoise ont une morphologie différente selon leur emplacement sur la tige (Voir ci-dessous).

Par ailleurs, il existe plus de 300 espèces d'*Atémisia* réparties dans l'hémisphère Nord. En France, on trouve une vingtaine d'espèces très différentes et intéressantes pour la couleur du feuillage et la forme des feuilles.

Les **bractées de l'inflorescence** sont simples et lancéolées.

Bractée : feuille se trouvant au voisinage d'une fleur.

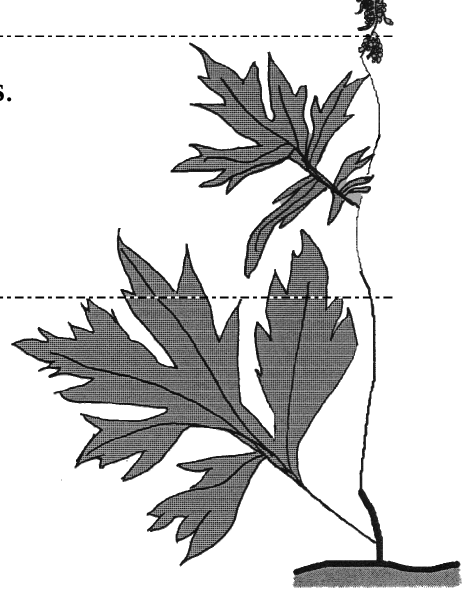
Les autres feuilles sont plus petites et **sessiles**.

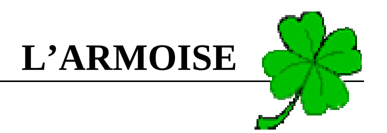
Feuilles sessiles : elles n'ont pas de pétioles.

Nota Bene : **pétiole :** queue des feuilles,
pédoncule : queue des fruits.

Les **feuilles radicales** ont de courts pétioles.

Feuilles radicales : elles se situent au collet de la racine. Elles sont grandes, découpées et au ras du sol, donc peu visibles.





Petit Lexique

- ***Akène*** (on écrit parfois Achaine ou Achène) :

  Fruit sec Indéhiscent (c'est à dire qui ne s'ouvre pas à maturité). C'est le cas de la noisette.

- ***Moxa*** : du portugais "Mecha" (prononcez [méra]), mèche.

  ➩ Procédé thérapeutique utilisé au Japon, proche de l'acupuncture chinoise consistant à exciter des points précis du revêtement cutané par des sources de chaleur (poudre d'*Armoise*) en vue de rétablir l'équilibre dans le fonctionnement pertubé d'un organe.

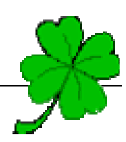
  ➩ Selon l'encyclopédie Larousse : dans l'antiquité, le moxa était une véritable cautérisation. Il consistait à enfoncer dans la peau des matières en ignition (d'origine végétale), et à les laisser tomber sur place lentement.

Bibliographie

- " *Guide des Plantes Médicinales.* " - Schauenberg - Éditions Delachaux et Niestlé.
- " *Plantes Sauvages* " - Eliska Tomanova - Éditions Grund.
- " *Phytothérapie* " du Docteur Jean VALNET - Édition Le Livre de Poche Pratique
- " *La Pharmacie du Bon Dieu*" - Fabrice Rouleau - Éditions Stock



***Brin d'Herbe* n° 15 – Automne 99**



Le bouleau verruqueux

(Betula pendula Roth.)
Famille des **Betulaceae**

Bouleau blanc, Bouleau pleureur, Boulard, Bois à Balais, Bouleauodorant, Biole, Bech, Brel, Boule boulû, Arbre de la sagesse...

❑ Désignation scientifique

Betula pendula *Roth* (betulaceae);
Synonyme (à ne plus employer) :
Betula alba L.
Betula verrucosa Ehrh.

❑ Étymologie

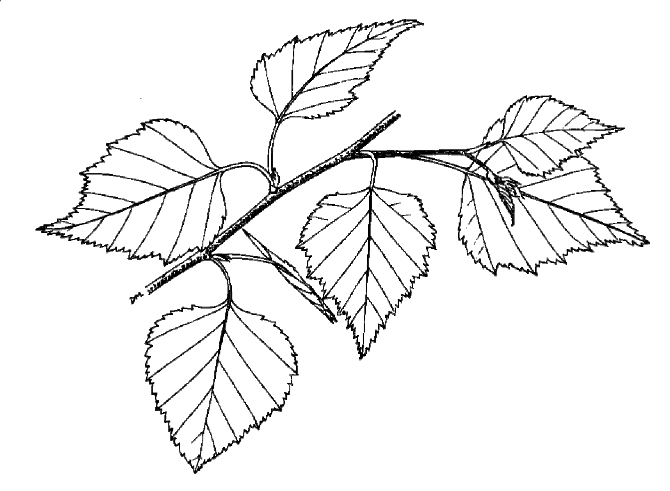
Le nom français **bouleau** est issu du latin classique **betula** et du latin vulgaire **betullus**, empruntés à un mot de souche gauloise **beto** (ou **betu**), (**beith** en langue celtique).

- Les gaulois appelaient **bitumen** le goudron obtenu à partir de l'écorce, d'où l'origine du mot **bitume**; plus tard, en ancien français, bitumen évolua pour devenir **betun** qui désigna d'abord de la boue en train de se solidifier puis un matériau de construction constitué de boue et de graviers mêlés... d'où le nom béton! (J'espère que désormais ces deux vilains noms vous sembleront plus sympathiques).
- Le joli prénom **Brigitte** qui correspond à Birgit, vient de la racine indo-européenne **Bhirg**, le bouleau, qui a donné **birch** en anglais et **die Birke** en allemand.
- En France, au XVIème siècle, on écrit **La bouleau**, et les parlers vernaculaires le féminisent souvent. Exemple: Le **bioul** et la **bioule**, le **biol** (qui signifie blanc) et la **biola**…
- Le nom spécifique pendula se rapporte aux jeunes rameaux pendants (port pleureur).
- L'épithète **verruqueux** se réfère aux branches parsemées de lenticelles (permettant les échanges gazeux).
- Une bétulaie, ou boulaie, est une formation d'arbres où domine le bouleau; suivant les régions, elle se nomme: besse, bessière, beulet, beuloie...

❑ Description

Hauteur : 20 à 30 mètres.

Port : Pleureur, Ovoïde. Les rameaux sont nombreux, longs, grêles, souples, pleureurs aux extrémités et couverts de petites verrues. Tronc élancé, écorce brune chez les jeunes sujets, ensuite blanche s'exfoliant en jolies languettes, puis épaisse se fendant en profondes crevasses noires.

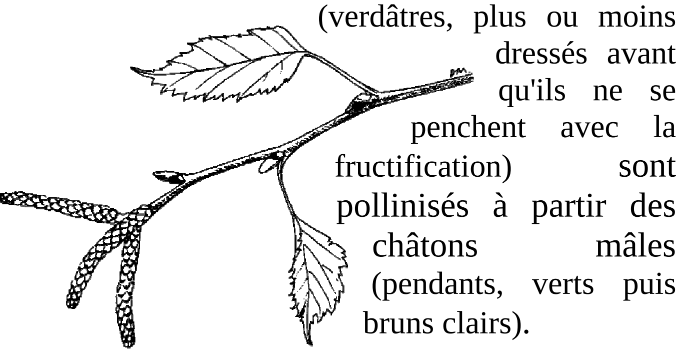


Feuilles : Simples, caduques, alternes, glabres, acuminées, losangées et bidentées

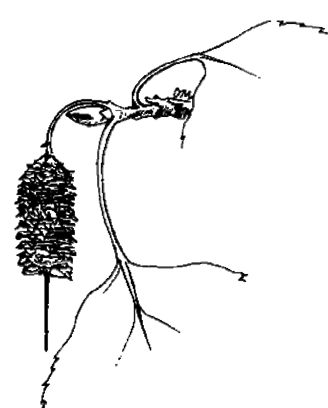
(de couleur vert clair à la belle saison et jaune d'or à l'automne), pétioles longs et fins, le tout donnant un aspect délicat et très mobile.

Bourgeons : Alternes spiralés. Assez petits, ovoïdes, pointus, bruns.

Fleurs : Le bouleau verruqueux commence à fleurir à l'âge de 20 ou 30 ans. Au printemps, sur un même individu, les châtons de fleurs femelles (verdâtres, plus ou moins dressés avant qu'ils ne se penchent avec la fructification) sont pollinisés à partir des châtons mâles (pendants, verts puis bruns clairs).



Fruits : Au début de l'automne, les infrutescences (cônes pendants) libèrent de nombreux petits fruits secs ailés dispersés par le vent (1 seul kilogramme en contient de 5 à 6 millions).



❑ Amis et ennemis du bouleau

Ami :

- L'amanite muscarine ou amanite tue-mouche (Amanita muscarina), champignon vivant en symbiose avec l'arbre.

Ennemis :

- Le polypore du bouleau (Ungulina betulina ou liptoporus betulinus), champignon parasite se développant sur les troncs.
- Le rhynchite du bouleau (Rhynchites betuleti), petit charançon d'un joli bleu violacé métallique.

Un des hôtes du bouleau :

- Le phalène du bouleau (Biston betularia), papillon de nuit.

❑ Utilisation du bouleau verruqueux en France

Ornementale : Arbre léger, élégant, belle écorce. Ponctue magnifiquement les saisons.

Bois : Presque blanc, de densité moyenne (600 à 700 kg/m^3), élastique, non durable en plein air mais se travaillant bien; il sert, ou a servi, pour:

- Pâte à papier, panneaux de fibres et de particules, tournerie, manche d'outils, jouets, objets ménagers (cuillers, pinces à linge, bobines pour le fil…), saboterie, menuiserie, ébénisterie (la loupe de bouleau est recherchée), instruments de dessin, déroulage: excellents contre-plaqués minces, emballage, maquettes, décoration (bois servant à imiter le noyer et l'acajou car il se teinte bien)…
- Bon combustible (flamme longue, claire, sans fumée), autrefois utilisé en boulangerie et verrerie (chaleur intense et durable).

Écorce : Constituée de nombreuses couches liégeuses très minces, la coloration blanche est due au bétulinol (dit autrefois "camphre de bouleau"). Les composés résineux, associés à une huile essentielle et à du tanin, la rendent à peu près imputrescible. L'écorce s'enflamme facilement même par temps pluvieux.

- La couche extérieure de l'écorce fournit une huile à la base du célèbre parfum "Cuir de Russie" et de certaines lotions et onguents capillaires.
- Les couches intérieures de l'écorce sont un vrai parchemin végétal et ont servi à l'écriture.

- Roulée en cylindres serrés, elle constituait des torches au pouvoir éclairant élevé.
- Avec les fibres on faisait des cordes très solides et résistantes à l'eau dont on se servait dans les puits au XVIIIème siècle.
- Fortement chauffée en vase clos, l'écorce exsude un goudron aromatique que l'on employait comme "pâte à joints" et hydrofuge. Ses emplois médicinaux comme vulnéaire le rapprochaient des poix de conifères.
- Le bétulinol et le bétuloside (un glucoside) ont autrefois été employés contre les fièvres intermittentes.

Sève :

- En mars-avril on fore un trou dans le tronc d'un arbre adulte. L'abondante sève qui s'en écoule (l'eau de bouleau) donne, après fermentation, une boisson mousseuse, le vin de bouleau.
- L'eau de bouleau a des vertus dépuratives, diurétiques et antirhumatismales. Le médecin siennois Matthiole appelait le bouleau: "l'arbre néphrétique".

Rameaux :

- Au Moyen-Âge, on appelait le bouleau "l'arbre de la sagesse" (arbor sapientae) car les maîtres d'école utilisaient ses rameaux comme auxiliaire pédagogique (faut-il préciser?).
- Ils servaient à la confection de balais utilisés entre autres au nettoyage des rues (au début du siècle, la ville de Paris consommait annuellement plus de 300 000 balais de bouleau).

Feuilles et bourgeons :

- Les feuilles du bouleau, riches en saponines et en tanins, furent l'un des meilleurs diurétiques, utilisés en cas de coliques néphrétiques, goutte, rhumatismes, albuminurie et hydropisie. La recherche pharmaceutique actuelle confirme bien que le bouleau est "l'arbre néphrétique".
- Sous forme de bain, le bouleau est également un excellent traitement des maladies de la peau et s'avère très utile contre les eczémas, dartres, furoncles, érythèmes… On fait alors une décoction de feuilles, à raison d'une poignée pour deux litres d'eau, qu'on ajoute à l'eau du bain.
- Propriétés antibactériennes et cicatrisantes.
- Améliore les sols par une excellente décomposition.
- Les bourgeons (et l'écorce) sont aussi réputés pour leurs propriétés curatives. Les bourgeons renferment une huile volatile, dont on utilisait les vertus cholérétiques pour traiter les affections du foie et de la vésicule biliaire.

❑ Quelques conseils en vue de la plantation d'un bouleau

- Attention! pollens très allergènes.
- Exposition ensoleillée.
- Le bouleau est très sensible aux étés secs (du fait de son enracinement superficiel).
- Ne pas le planter trop près des maisons et des réseaux souterrains (son système racinaire traçant s'insinue dans les tuyauteries et autres…).
- Les planter plutôt en petits bouquets de 3 arbres (cépée).

Jean-Marc

Mode d'utilisation traditionnelle

❑ En usage Interne :

- **En infusion**

  Une cuillerée à soupe de feuilles par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes. En boire trois à quatre tasses par jour entre les repas.

- En **décoction**

  Une cuillerée à café d'écorce par tasse d'eau froide. Laisser bouillir cinq minutes. En boire trois tasses par jour avant les repas.

  Une bonne cuillerée à soupe de bourgeons par tasse d'eau froide. Faire bouillir cinq minutes. En prendre une tasse avant chaque repas.

❑ En usage externe :

- **En légère décoction**

  Une poignée de feuilles pour un litre d'eau froide. Faire bouillir trois minutes. Laisser infuser dix minutes.

Vous et votre Santé n°69 - mars 1999

Bibliographie

- *" La Botanique Redécouverte* "- Aline Raynal Roques - INRA Éditions.
- *" Flore Forestière Française, Volume 1"* - J.C. Rameau, D. Mansion, G. Dumé - I.D.F.
- *" Arbres et Arbustes aux Quatre Saisons* " - Jean Denis Godet - Delachaux et Nieslé.
- *" Le Bouleau "* - Michel Roussillat - Actes Sud.
- *" La Plante Compagne "* - Pierre Lieutaghi - Actes Sud.

Brin d'Herbe **n° 14 – Eté 99**

L'estragon

(Artemisia Dracunculus L.)
Famille des **Astéracées**

L'*Estragon* est originaire de l'Europe septentrionale. Il est parfois connu sous le nom d'*Armoise-Estragon*. Tout le monde connaît cette petite plante verte aux multiples feuilles allongées, qui a sa place l'été dans nos jardins.

Hautement prisé dans la cuisine française, il est l'un des composants des "fines herbes". Sans avoir actuellement d'applications thérapeutiques, il est utilisé comme stimulant de l'appétit et des fonctions digestives.



L'*Estragon* fut introduit en France à l'époque de la Renaissance, et il était connu sous le nom d'*herbe dragon*, d'où est dérivé le mot *Estragon*. Il est difficile de citer tous les médecins qui en ont parlé aux XVIème, XVIIème, et XVIIIème siècles, mais plus proche de nous, le docteur Valnet dit que c'est un stimulant général et digestif, apéritif, stomachique, antispasmodique, carminatif, antiseptique interne, très efficace, avec une action vermifuge et emménagogue.

Bibliographie

- *" Guide des Plantes Médicinales. "* - Schauenberg - Éditions Delachaux et Niestlé.
- *" Plantes Sauvages* " - Eliska Tomanova - Éditions Grund.
- *" Phytothérapie "* du Docteur Jean VALNET - Édition Le Livre de Poche Pratique
- *" La Pharmacie du Bon Dieu"* - Fabrice Rouleau - Éditions Stock





La ficaire

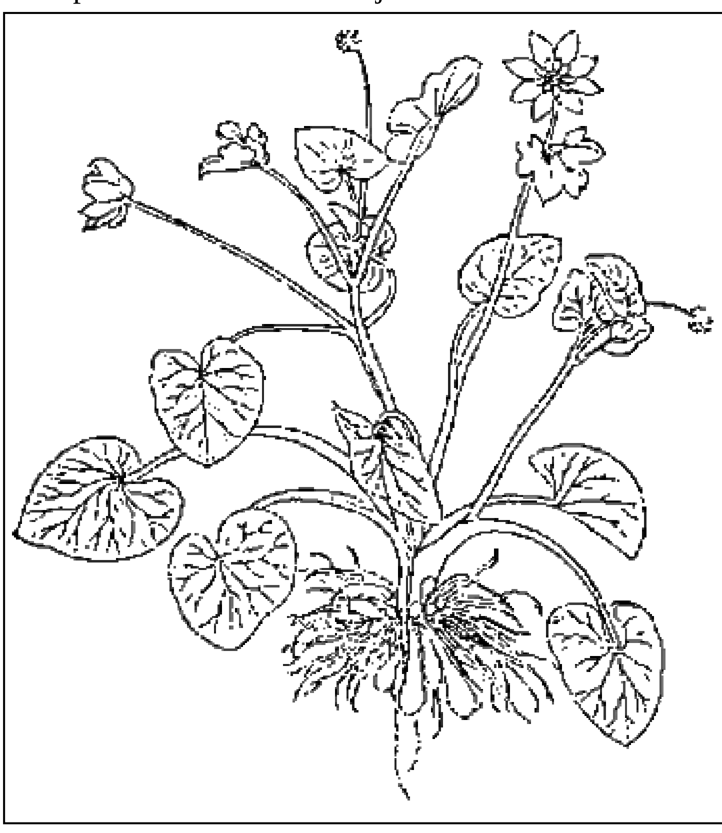
(Ranunculus ficaria)
Famille des **Renonculacées**

Présentation

La ficaire est une des premières plantes qui apparaît au Printemps, le long des chemins, ses pétales sont brillants comme des boutons d'or, mais ils sont beaucoup plus nombreux, allongés et pointus.

Elle pousse généralement en petites colonies qui couvrent bien le sol.

Voilà pour sa description sommaire qui vous permettra sans doute déjà de la reconnaître.



Description

Si nous l'observons de plus près, voici les caractéristiques de l'espèce la plus répandue (il existe une sous-espèce qui comporte une différence morphologique évoquée plus loin) :

⌘ Elle ne dépasse pas 20 cm,

⌘ Les **Feuilles** sont luisantes, en forme de coeur, assez charnues, vert foncé, parfois maculées de taches foncées,

⌘ Les **Fleurs** d'un jaune vif brillant, blanchissent en se fanant, d'un diamètre de 2 à 3 centimètres avec 8 à 12 pétales étroits. Les sépales sont au nombre de 3,

⌘ Les **Tiges** sont molles et creuses,

⌘ Les **Étamines** et les **Ovaires** sont regroupés sur le thalamus (du grec thalamos: couche nuptiale, caractéristique des renoncules),

⌘ Les **Racines** sont tubéreuses,

⌘ Elle pousse généralement sur les sols à faible couverture végétale, dans les lieux humides ou ombragés,

Sa dénomination latine est RANUNCULUS FICARIA décrite officiellement par LINNÉ pour la première fois. (Dans certains guides elle est dénommée "FICARIA VERNA").

La sous-espèce comporte des bulbilles à l'aisselle des feuilles. Elle est dénommée RANUNCULUS FICARIA sous-espèce bulbilifer.

Elles font partie de la famille des RENONCULACEES (qui vient du latin rana: grenouille).

Ses noms locaux sont nombreux:

☞ herbe au pie, petite chélidoine, bouton d'or, petite éclaire, éclairette, herbe aux hémorroïdes, mort aux vaches, herbe de feu, bassinet, couillon de rat...,

☞ en occitan: aurelhèto, tétinas de cat,

☞ je ne lui ai pas trouvé de nom breton (avis aux bretonnants),

☞ son nom vernaculaire est bien sur la FICAIRE.

Attention aux noms locaux

Elle n'a bien sur absolument rien à voir avec la chélidoine (chélidonium majus) appelée en autre Grande Éclaire. La chélidoine est une papavéracée.

Usages Médicinaux et Principes Actifs

La FICAIRE est essentiellement utilisée dans le traitement des hémorroïdes.

L'auteur d'un écrit de 1672 signale les succès obtenus dans ce domaine par un charlatan qui traite ses patients en leur donnant à boire de la bière dans laquelle avaient macéré des feuilles et racines de ficaire.

Une anecdote contemporaine, Yves ROCHER, tailleur, couturier de métier, s'est lancé dans la fabrication des produits de beauté après avoir mis au point une pommade pour les hémorroïdes. Il en avait récupéré la recette auprès d'une personne âgée.

Les recettes des pommades traditionnelles à la Ficaire sont assez proches, elles sont toutes faites à partir des racines ramassées, après floraison, et mélangées avec un produit gras.

Voici le détail de l'une d'entre-elles:

> "Broyer des racines fraîches, récoltées au printemps ou en automne, avec trois fois leurs poids de beurre frais ou de saindoux: laisser ce mélange dans un pot de grès ou un récipient de verre pendant 4 ou 5 jours; puis mettre sur un feu doux pour faire fondre la matière grasse; passer en exprimant à travers un linge fin et conserver dans un pot bien fermé" (Extrait de "Nos Grand'mères Savaient..." de Jean PALAISEUL - Edition Robert LAFFONT).

Important

- Les feuilles et les tiges de la ficaire sont toxiques à l'état frais:
  - Les mendiants s'en frottaient la peau pour produire des plaies factices (la Clématite produit le même type d'irritation et était aussi utilisée à cette fin).
  - Elles servaient aussi pour empoisonner les rats.

C'est la **protoanénomine** qui provoque la mort en cas d'ingestion d'une dose importante.

Lors de la dessiccation de la plante, cette substance se transforme en anémonine non toxique.

La protoanémonine est présente chez d'assez nombreuses plantes de la famille des renonculacées: trolle d'Europe, nigelles, anémones, pigamons, clématites, renoncule âcre, renoncule bulbeuse, renoncule scélérate.

Elle contient d'autres principes actifs:

- Des hétérosides,
- Des saponosides,
- De l'acide oléanique (ficarine),
- De la vitamine P qui a un rôle vasoconstricteur (utile pour la réduction de la crise hémorroïdaire).

En médecine conventionnelle, elle est utilisée aussi bien en homéopathie qu'en allopathie.

Gilbert

Ouvrages consultés

- *" La Flore d'Europe Occidentale "* - Marjorie BLAMEY; Christopher GREY-WILSON - Édition ARTHAUD.
- *" Les Fleurs Sauvages "* - Bertran MUNKERY - Édition SOLAR - Collection Guide Vert Poche.
- *" Dictionnaire de Botanique "* - Bernard SOULLARD - Édition ELLIPSES.
- *" Les Simples entre Nature et Société "* - Édition E P I (Etudes Populaires et Initiatives).
- *" Le Jardin des Plantes "* - Revue du Parc National des Cévennes n° 38.39/1988.
- *" Connaître et Reconnaître les Plantes Médicinales "* - Loïc GIRRE - Édition Ouest-France.
- *" Nos Grand-mères Savaient... "* - Jean PALAISEUL - Édition Robert LAFFONT.



***Brin d'Herbe* n° 1 – Printemps 96**

Le fragon épineux

(Ruscus aculéatus L.)
Famille des **Liliacées**
Noms communs: Petit Houx, Houx Frelon, Myrte Sauvage.

Extrait de la revue **Plantes & Médecines Associées n°10**, mai 1990



Description

Le Fragon Épineux est un sous arbrisseau buissonnant, toujours vert, d'une hauteur de 70 cm à 1 mètre. Il est caractérisé par des rameaux aplatis, alternés ressemblant à des feuilles et terminée par une épine. Ces fausses feuilles sont nommées cladodes. Les fleurs blanchâtres très petite se trouvent sous ces cladodes. Les baies rouges apparaissent dès le début de l'hiver et persistent jusqu'au printemps.

Historique

Déjà les anciens vantaient les qualités diurétiques du petit houx. Dioscoride mentionne à cet effet la macération des feuilles et des baies dans du vin et la décoction vineuse des racines. Il signale également l'emploi culinaire des jeunes pousses en guise d'asperges. Pline qui l'appelle: "Myrte sauvage" n'ajoute rien d'important à ces indications.
Au Moyen-Âge les médecins arabes semblent utiliser ces mêmes propriétés. "Contre l'hydropsie (au début de la maladie), donner à boire une décoction d'asperge, de fenouil, de persil et de Fragon petit houx avec du miel en quantité suffisante. Ce même remède vaut contre la dureté de la rate".
Au 16ème siècle, Mathiole rapport l'emploi des racines pour provoquer la sécrétion des urines. Cette vertu du Fragon était bien connue du peuple des campagnes, puisque Rivière raconte: "qu'une bonne femme de la campagne guérit un mendiant d'une volumineuse ascite (liquide dans le Péritoine) en lui faisant prendre pendant un mois une décoction de Fragon petit houx".

Plus tard Bauhin, cite le cas d'un tisserand des environs de Montbéliard, envahit par une hydropsie des pieds et de l'abdomen, se guérit par le même moyen, si bien qu'il put venir à pied lui exprimer sa reconnaissance.

On l'utilise contre la strangurie et la dysurie (rétention urinaire) mais également contre les douleurs iliaques. "Les poudres de Fragon petit houx, semences d'anis et de fenouil avec autant de sucre, prises le matin à jeun sont une excellente médecine. Mais si le malade a de la fièvre, donner avec de l'eau et non avec du vin".

« Contre les douleurs et gonflement des testicules, appliquer un emplâtre de racine de Fragon petit houx bien cuite, à laquelle on peut ajouter de la graisse et de la sauge; lier cet emplâtre avec une bande ». Puis le Fragon petit houx est tombé dans un oubli qui semble bien immérité.

Principes actifs et indications thérapeutiques

C'est le rhizome souvent débarrassé de ses racines qui constitue la drogue. Connu depuis longtemps pour ses propriétés diurétiques le Fragon épineux est connu depuis moins longtemps comme vaso-constricteur puissant du système veineux.

Le rhizome contient :

- Des flavonoïdes (rutoside)
- Du potassium
- Des Tannins
- Des acides -alcools (acides glycoliques – glycé rique et citrique)

La plante entière renferme des saponosides stéroidiques dérivés du ruscogénol, dont la structure est proche de la diosgènine (matière première utilisée pour la fabrication de pilules anticonceptionnelles). Ces saponosides stéroidiques sont plus concentrés dans la parties souterraines de la plante. Le rhizome contient également des terpènes volatils: Thuyène, Pinène, P. Cymène, Bornéol. L'action diurétique de Fragon épineux est due aux flavonoïdes et aux sels de potassium. Autrefois largement utilisé pour cet effet, il entrait dans la composition du sirop des 5 racines, en compagnie du rhizome d'asperge et des racines d'ache, de fenouil et de persil. L'effet accroissant l'élimination rénale de l'eau a été vérifié. Aujourd'hui, le petit houx est surtout connu pour son intérêt en pathologie veineuse.

Il a un effet :

- Veinotonique

Avec des propriétés :

- Vasconstrictrices (saponosides)
- Anti-inflammatoires (saponosides)
- Vitaminiques P. (rutoside)

L'effet veinotonique est surtout obtenu avec les extraits hydro-alcooliques.

Les propriétés vasoconstrictrices sont de type adrénergique, les aglycones (précurseur) sont beaucoup plus actif que les saponosides. Ces propriétés ont été démontrées avec les extraits hydro-alcooliques. Les propriétés anti-inflammatoires avec diminution de la stase veineuse ont été vérifiées sur l'arthrite expérimentale au kaolin sur la patte de rat. Vis à vis de l'œdème provoqué, l'action est efficace et l'inhibition de l'inflammation peut atteindre 55 à 65 % pour des doses de 40 à 80 mg/Kg en injection intrapéritonéale. Cette action est attribuée aux saponosides et à leurs aglycones. Les saponosides sont actives par voie sous-cutanée et trans-cutanée, mais pas par voie orale.

Les saponosides n'ont pas d'activité sur la résistance et la perméabilité capillaire et sont inactives sur la pression artérielle. L'action bénéfique sur la paroi veineuse paraît renforcée par l'association avec des substances à activité vitaminique P (rutoside). Le mécanisme invoqué serait une libération de noradrénaline agissant sur les récepteurs des muscles lisses de la paroi veineuse. Le Fragon petit houx est de ce fait utilisé dans le traitement :

- Des hémorroïdes chroniques,
- Des insuffisances veineuses et des varices.

La tolérance est bonne malgré quelques intolérances digestives signalées: nausées et diarrhées. C'est une plante intéressante contre les troubles hémorroïdaires et comme phlébotonique dans les troubles fonctionnels dus à un ralentissement de la circulation veineuse, en gynécologie et en phlébologie.

Forme d'emploi

Le Fragon petit houx se présente en:

- Poudre 1g à 1,5g/jour
- Décoction: 60g/litre
- Extrait sec hydro-alcoolique: 0,5g à 1,5g/jour
- Extrait fluide hydro-alcoolique 3 à 9 g/jour
- Teinture-mère homéopathique (TM) 50 à 150 gouttes/jour

Alain Tessier
Fondateur de Terre des Plantes
Enseignant en Pharmacognosie

Bibliographie

- *" Connaître et reconnaître les plantes médicinales "* - Professeur L. Girre - Éditions Ouest France.
- *" Le livre des plantes médicinales de France Tome II* "- P. Fournier - Éditions Le Chevalier;
- *" Les plantes à réputation diurétique "* - C. Payen Pouillard - Thèse doctorat en Pharmacie juin 1985 Université de Picardie
- *" Cours A.P.D.P. Ouest 1987* "- 3 Professeur J.F. Verbist
- *" Le petit houx "* - Professeur Delaveau - Actualité pharmaceutiques
- *" Étude autoradiographique de la distribution du tritium chez des singes macaques traités par un extrait de Ruscus Tritié "* In annales Pharmaceutiques Française 1985 - 43 N°6

Le fumeterre

(Fumaria officinalis L.)
Famille des **Fumariacées**

Présentation

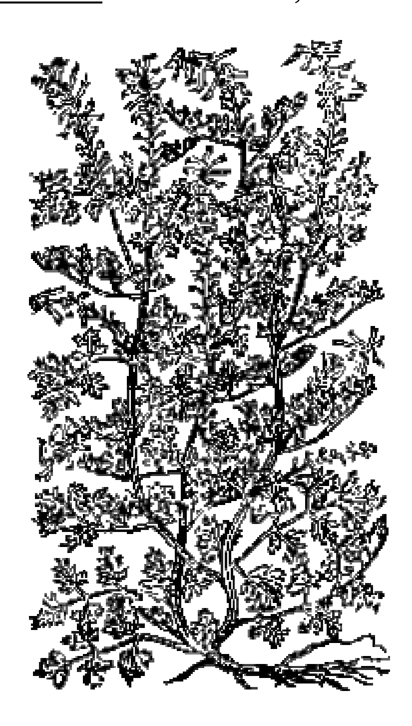
Fumaria Officinalis L.

Noms communs: Fumée de Terre, Fiel de Terre, Pisse Sang, Pied de Géline, Herbe à la Veuve, Herbe à la Jaunisse, Lait-Battu.

Noms à l'étranger:
Néerlandais : Duivekervel.
Anglais : Common fumitory.
Allemand : Echter Erdrauch

Famille des **Fumariacées**.

Parties utilisées: Plante entière, sauf la racine.



Description

Le fumeterre est une plante herbacée vivace, à odeur âcre dû au suc.

- ⌘ Les **tiges**, hautes de 20 à 50 cm, sont grêles et rameuses.
- ⌘ Les **feuilles**, sont vert grisâtre, très découpées (leurs dessin rappelle l'empreinte que laisse une patte de poule d'où son surnom de "Pied de Géline").
- ⌘ Les **fleurs**, blanc-roses tachetées de pourpre à leurs sommets, forment des grappes terminales assez lâches. De profil, la fleur de fumeterre, peut faire penser au casque grec antique.

Son nom lui vient, soit de la teinte grise et confuse de ses feuilles, soit de son goût de fumée et de suie, soit de la tradition populaire qui prétend que la plante naît non d'une graine, mais d'une émanation de la terre. En effet, lorsque sa silhouette floue se révèle aux regards dans les ruines, à la lisière des champs abandonnés, il est bien certain qu'elle apparaît comme une plante de songe qu'il est nécessaire de toucher pour croire à sa réalité.

Le fumeterre pousse volontiers sur des sols retournés dans les jardins, et plutôt sur des sols bien drainés. Il peut même pousser sur des sols fraîchement retournés et pas encore colonisés par les graminées. Dans les sols humides et fertiles, le fumeterre devient une grande plante envahissante.

Les graines peuvent rester dormantes un certain temps, mais chaque printemps voit germer une partie du stock. Les graines oléagineuses sont consommées par les fourmis.

Récolte

Les tiges entières se récoltent au mois de juin, lorsqu'elle a beaucoup de feuilles, et quand les fleurs commencent à s'ouvrir. Le séchage doit être rapide, en couche mince ou en bouquets, à l'abri du soleil.

Il faut éviter le contact avec du fer.

La famille des Fumariacées

Cette famille est proche (dans la phyllogénèse) des papavéracées (dans une flore les fumariacées sont décrites juste avant ou après les papavéracées). Est-ce une proximité morphologique (ressemblance de forme) ou une proximité "chimique" (famille de principes actifs)? Il semble qu'il s'agit plus de cette dernière.

À noter qu'il existe une vingtaine d'espèces de fumeterre très proche, donc difficile à identifier avec certitude.

Constituants

Les principaux constituants connus sont: des tanins, des alcaloïdes (protopine, alcaloïde isoquinoléique, fumarine, fumaricine, fumarofine...), des hétérosides flavoniques (rutoside), des acides aliphatiques, de l'acide succinique, de l'acide fumarique, des acides-alcools (acide maltique, citrique, lactique), du potassium, ...

Propriétés

On ne discute pas les propriétés du fumeterre, qui sont reconnues depuis des millénaires. Tout le monde s'accorde pour le déclarer apéritif, tonique, dépuratif, diurétique et cholagogue. Le fumeterre favorise la production et l'émission de bile. Il sera donc utile au printemps pour aider le foie dans son rôle "détoxiquant".

Utilisation

Selon le Docteur Jean VALNET, c'est "*une des meilleures plantes*", et elle "*serait favorable à la longévité*".

Le fumeterre est utilisé dans les affections du foie (jaunisse), l'atonie de l'appareil digestif, l'artériosclérose, l'arthritisme, les rétentions d'urine, les maladies de la peau (dartres, eczéma, etc...).

En plante fraîche, on peut en faire des infusions. Une branche de 10 à 15 cm de longueur avec sommité fleurie suffit pour une tasse. Étant donné que c'est une plante fragile, inutile de la mettre à infuser dans l'eau froide. Jetez-la dans l'eau frémissante, et couper le feu sous la casserole. Laissez infuser 10 à 15 minutes, et buvez une tasse avant chaque repas. C'est une tisane amère, un peu difficile à boire, mais il vaut mieux éviter de la sucrer. Froide ou tiède, l'amertume s'estompe un peu.

Attention: le fumeterre est apéritif, tonique et dépuratif pendant les huit premiers jours de traitement; il devient ensuite calmant et hypnotique, avec tendance à provoquer le sommeil et à ralentir la circulation. Il faut donc suivre le traitement pendant huit jours, puis l'interrompre pendant dix à quinze jours.

Autrefois on faisait, avec le fumeterre, une eau cosmétique pour purifier la peau, et les jeunes paysannes la mettaient à bouillir dans du lait pour se laver le visage afin que "parte le hâle de leur joue estivale".

Aujourd'hui, il existe un nébulisât de fumeterre commercialisé sous le nom d'ODIBIL.

Gilbert & Marc

Bibliographie

- *" Nos Grand-Mères Savaient... "* - Jean PALAISEUL - Édition Robert LAFFONT.
- *" Connaître et Reconnaître les Plantes Médicinales* " - Loïc GIRRE - Édition Ouest France;
- *" Phytothérapie "* du Docteur Jean VALNET - Édition Le Livre de Poche Pratique
- *" Secrets et Vertus des Plantes Médicinales "* - Sélection du Reader's Digest.
- *" Ces Herbes qu'on dit Mauvaises "* - Jo READMAN - Édition Terre Vivante.
- *" CD-ROM Fleuris Ente'Nature "* - Édition Sylvestre Informatique.
- *Serveur Internet en Belgique* : http://www.agris.be/fr/grcult/adventric.html

***Brin d'Herbe* n° 5 – Printemps 97**



Le Gui

(Viscum Album)
Famille des **Loranthacées**

Présentation

Tous les enfants en âge de lire savent que le druide Panoramix passait ses journées dans les arbres à couper du gui, à l'aide d'une serpe d'or, quand il ne préparait pas des potions magiques.

De toutes les plantes qui composent l'environnement naturel de l'homme, le gui est sans doute le plus populaire. Considéré comme une plante sacrée, le gui a été honoré dans de nombreuses civilisations. Comme la verveine ou la sauge, il était crédité de pouvoirs magiques.

Le docteur Déoux, auteur de l'ouvrage: "L'écologie, c'est la santé", présenterait le gui comme une plante ayant de "bonnes" vibrations. Sa présence neutraliserait des zones pathogènes. Ceci pourrait expliquer les croyances populaires qui depuis l'origine des temps font du gui une plante sacrée.

Description

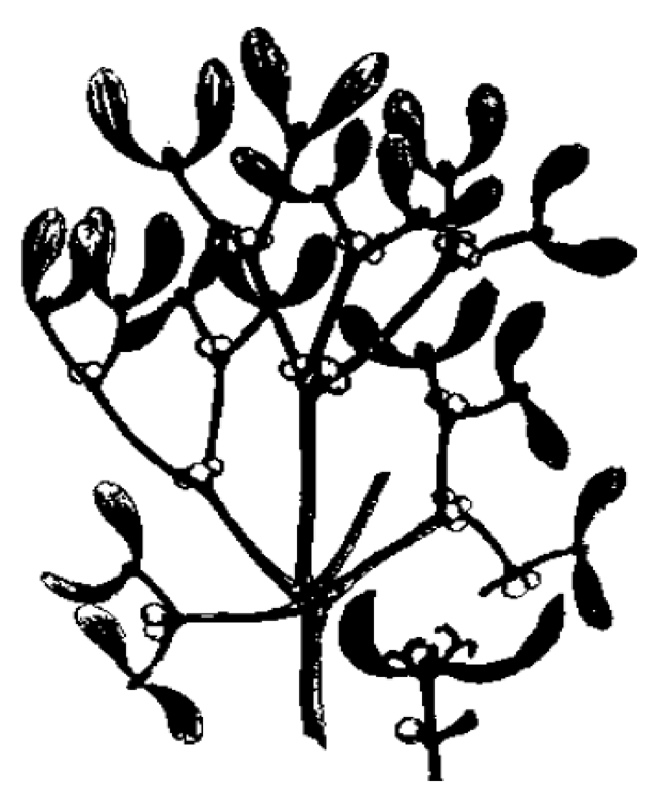
Le gui est une plante étrange: ni arbre, ni arbuste. La plante n'a pas de racines et ne peut se développer qu'en parasitant une autre plante (dont il perce l'écorce): pommier, orme, tilleul, pin, peuplier et saule. Il échappe aux règles habituelles du monde végétal, ignore le cycle des saisons et possède son rythme propre. Défiant toutes les lois naturelles:

- il ignore les règles de la pesanteur et peut pousser la tête en bas et dans n'importe quelle direction.

- Par ailleurs, il reste toujours vert, même à l'ombre.

Ses fleurs, d'un vert jaunâtre, s'ouvrent en mars, avril; elles sont moins connues que ses fruits: les petites boules blanches utilisées pour la décoration de nos maisons au moment des fêtes de fin d'année (le Brin d'herbe n° 0 Rubrique: "*Au gui l'an neuf*").

Les baies du gui sont la nourriture d'hiver des merles et des grives. Ces baies, véhiculées par la fiente des oiseaux permettent



au gui de se développer en assurant une décomposition partielle de l'enveloppe de la graine; la germination est ainsi facilitée. La goutte gluante (de la fiente) peut être plaquée par le vent sous la branche et reste collée, elle germe ainsi la tête en bas.

Usages Médicinaux

Depuis l'antiquité grecque, (Dioscoride, Pline, Théophraste) le gui a la réputation de pouvoir guérir les tumeurs, mêmes malignes. Cette affirmation a été reprise par les théosophes dont le fondateur, Steiner (au tout début du siècle) a permis la création d'un remède: l'Iscador. Celui-ci fait partie d'une panoplie de thérapies qui porte le nom de viscumthérapie.

La médecine traditionnelle reconnaît au gui des pouvoirs thérapeutiques dans les domaines de l'hypertension ainsi que dans celui de l'artériosclérose. Traditionnellement on l'utilise encore comme remède des crises nerveuses, des convulsions, de l'épilepsie, des toux quinteuses, des spasmes et tous les problèmes concernant la circulation et le coeur.

Dans les hôpitaux, on utilise actuellement des préparations pour diminuer les

effets des cancers (action anti-mitotique: qui ralentit la division cellulaire). Assez curieusement chaque pousse annuelle donne toujours naissance à deux nouveaux rameaux - d'où sa forme en boule -

La théorie des signatures remise au goût du jour par Paracelse (1493-1541) peut être évoquée dans le cas du gui puisqu'on peut faire un rapprochement entre ce mode de développement (multiplication systématique par deux) et la mitose (division par deux).

Préparation et emploi

Les modes d'emploi suivant sont tirés du livre de Maria Treben: "La Santé à la pharmacie du Bon Dieu" et du livre de Fabrice Bardeau: "La pharmacie du Bon Dieu".

"Les baies blanches du gui sont vénéneuses. Seules les feuilles et les tiges sont utilisées. C'est pourquoi l'on recommande de cueillir plutôt le gui de mars, car les oiseaux ont mangé les boules, et la plante est alors très bénéfique" (M. Treben).

Cependant il faut signaler que les baies, en usage externe sont très bénéfiques contre les engelures.

Les préparations les plus utilisées sont le vin de gui et la décoction.

Pour le vin: 40 grammes de feuilles hachées dans un litre de vin blanc. Faire macérer pendant six jours (Fabrice Bardeau).

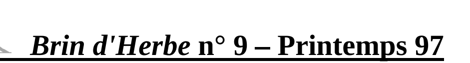
" Pour la tisane, il faut procéder par macération. On met la veille une cuillerée à café bombée de feuilles de gui hachées dans un quart de litre d'eau. Le lendemain on réchauffe légèrement et on passe. La tisane doit être gardée dans un thermos ou réchauffée au bain-marie".

Ces tisanes sont indiquées dans tous les cas de troubles dus à la ménopause. Elles sont âcres et il est conseillé de leur ajouter pour le goût un peu d'anis ou de menthe.

Le mauvais goût du gui est peut-être un bienfait, car il s'agit d'une plante contenant des alcaloïdes et dont il faut respecter les dosages, car à hautes doses elle peut être toxique. Il faut aussi signaler que le gui se vend en pharmacie en gélules et gouttes, essentiellement pour les troubles circulatoires et l'hypertension.

Ouvrages Consultés

- Guide des plantes médicinales. (Schauenberg). Ed. Delachaux et Niestlé.
- La Pharmacie du Bon Dieu. (Fabrice Bouleau). Ed. Stock.
- Votre santé à la pharmacie du Bon Dieu. (Maria Treben) Ed. Ennsthaler.
- Tous les espoirs de guérir. (Jean Palaiseul) Coll. "J'ai lu".
- Encyclopédie des Symboles. Coll. "Encyclopédies d'aujourd'hui". France-Loisirs.
- Phytothérapie. (Dr Jean Valnet) Livre de Poche Pratique.



Les Hellébores

Le genre *Helleborus* comprend 25 espèces appartenant à la famille des renonculacées.
Les hellébores sont des plantes vivaces atteignant 30 à 50 cm de haut (à l'exception de celle de Corse qui peut atteindre 1 m).

L'Hellébore Noir ou Rose de Noël - H*elleborus niger*

Description :

Son qualificatif "noir" (niger) vient de sa souche rhizomateuse qui est de couleur noire.
L'expression "rose de Noël" vient du fait que sa floraison a lieu à Noël et qu'elle peut se poursuivre jusqu'en avril suivant l'altitude.

Ses feuilles sont persistantes, verte foncé, brillantes, coriaces, longuement pétiolées, pédalées avec sept à neuf segments.

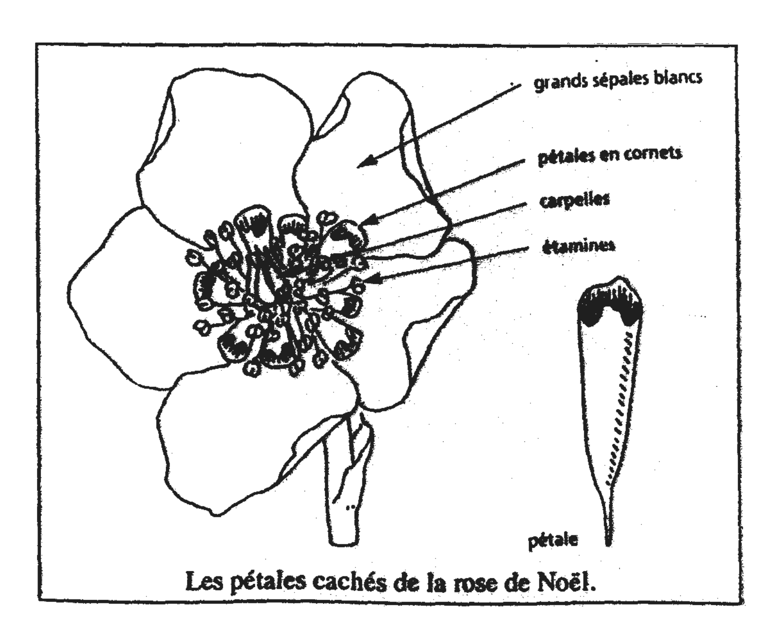
Pédalée *(du latin pedalis, relatif au pied).* Se dit d'une feuille dont les segments s'articulent les uns sur les autres à la façon des fleurs successives d'une cyme scorpoïde.

Cyme : inflorescence définie (et donc centrifuge) dont l'apex est occupé par une fleur, la plus ancienne.

Scorpoïde : les ramifications se développent avec insertion pédalée des rameaux successifs soit d'un seul côté de l'axe principal (*myosotis*), soit symétriquement des deux côtés de l'axe *(hellébore).*

Les folioles ne sont pas insérées au même point ; à partir de la foliole médiane (ou terminale), chaque base de foliole porte la foliole suivante.

[tiré du dictionnaire de botanique de B. Boullard]



Les pétales cachés de la rose de Noël.

Chaque hampe porte deux ou trois grandes fleurs penchées, à cinq sépales blancs souvent teintés de rose sur le revers (les pétales sont plus beaucoup plus petits et en forme de cornets nectarifères).

Les grandes pièces périphériques blanches et décoratives sont les sépales. Les pétales passent facilement inaperçus ; ils sont transformés en petits cornets verts, leur face interne secrète du nectar.

[tiré de « La botanique redécouverte » d'Aline Raynal-Roques]

L'hellébore noir pousse en Europe méridionale et centrale. II aime les régions montagneuses et les taillis sur terrains calcaires. Il est cultivé également dans les jardins.

Histoire

Une ville de l'ancienne Grèce, Anticyre, sur le golfe de Corinthe, était entièrement consacrée à l'hellébore et à sa culture. Ce n'était que champs d'hellébores dans toute la région, pour la raison que les vertus curatives de l'hellébore noir des Anciens auraient été découvertes par Anticyrus,. médecin et magicien. Selon une légende, le héros chéri des Grecs, Héraclès, tombé dans un profond désespoir, après avoir tué par erreur sa femme et ses enfants, voulait se suicider. Anticyrus l'aurait guéri grâce à une cure d'hellébore. On éleva un temple à Anticyrus et on donna son nom à une ville. Une fête annuelle de l'hellébore, fut instaurée.

Principes actifs

Toute la plante, mais principalement le rhizome renferme des substances actives l'helléboréine, l'helléborine, l'hellébrigénine (qui a des propriétés cardiotoniques) …

Indications

➜ Elle est utilisée en phytothérapie comme tonique cardiaque complémentaire de la digitaline et de la strophantine.
➜ Le rhizome est utilisé contre certains ulcères cutanés.
➜ absence de règles par inertie de l'utérus.

L'ensemble de la plante est toxique comme la digitale, c'est un poison à manier très prudemment.

L'homéopathie l'utilise à dose infinitésimale pour soigner l'éclampsie, (crises convulsives de la femme enceinte), l'épilepsie et certaines psychoses, ainsi que pour combattre certaines céphalées.

Selon le docteur Binet, homéopathe, Helleborus niger est le médicament de l'apathie, de la prostration, de la stupeur et des mouvements automatiques (tels ceux des enfants qui s'endorment en roulant la tête sur l'oreiller). II est indiqué dans tous les états d'aliénation mentale, avec mélancolie et indifférence. Il calme également les troubles nerveux de la dentition et de la grossesse et serait efficace en cas d'oedème et d'hydropisie.

Les anciens usages (purgatif, anesthésique local ou abortif) sont abandonnés de nos jours sauf en médecine vétérinaire (on lui donne parfois le nom d'herbe aux boeufs ou d'herbe aux bestiaux).

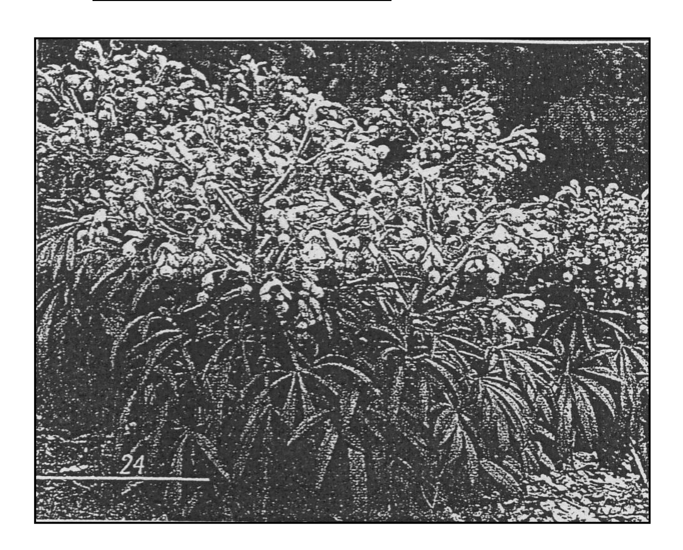
Dans "**l'Encyclopédie des herbes Magiques**" de Scott Cunningham aux Editions Sand, on trouve les précisons suivantes :

☞ on s'en servait également dans les rituels d'exorcisme. Les rites de magie utilisaient essentiellement deux espèces, aussi vénéneuses l'une que l'autre. L'Hellébore noir, et l'Hellébore oriental appelé aussi "Hellébore noir des Anciens".

☞ "Même les feuilles et les fleurs sont nocives et il faut se rincer abondamment les mains avec un savon désinfectant si on a touché de l'hellébore noir".

La médecine officielle a abandonné cette plante dangereuse

Hellébore fétide - *Helleborus foetidus*



« C'est le plus rencontré en France. L'hellébore fétide se naturalise très facilement par ses graines essemées par le vent. Cette espèce affectionne les sous-bois calcaires et les lisières et la compagnie des fougères de type scolopendre. Vous la verrez coloniser et tapisser les sous-bois de noisetiers avec son feuillage découpé et vert sombre satiné. Ses fleurs vert de Chypre à liseré rouge-brun illuminent nos sous-bois l'hiver. » *(Revue « Plantes Sauvages N° 3 – Décembre 2000)*

Hellébore vert - *Helleborus viridis*

C'est une plante que l'on trouve dans l'Europe entière, mais localisée. On la trouve jusqu'à 1500 mètres d'altitude. Elle atteint de 15 à 40 cm de haut et fleurit entre mars et mai.



Ses feuilles sont palmatiséquées, à segments lancéolés, fortement dentés, vert clair.

L'hellébore vert est utilisé en médecine vétérinaire traditionnelle :

« dans toutes les régions où il croît, l'hellébore vert ou les espèces voisines, a des emplois de "dérivatif" : c'est une plante toxique et caustique susceptible de créer et d'entretenir des abcès de fixation. On en glisse un morceau de tige ou de racine sous la peau du cou ou du thorax d'un animal malade ; il se produit une inflammation et un écoulement qui « attirent le mal au dehors ». (Cévènnes, Bourgogne, etc.). » *(Enquête de l'Association Etudes populaires et initiatives)*

Hellébore corse - *Helleborus lividus corsicus ou helleborus argutifolius*

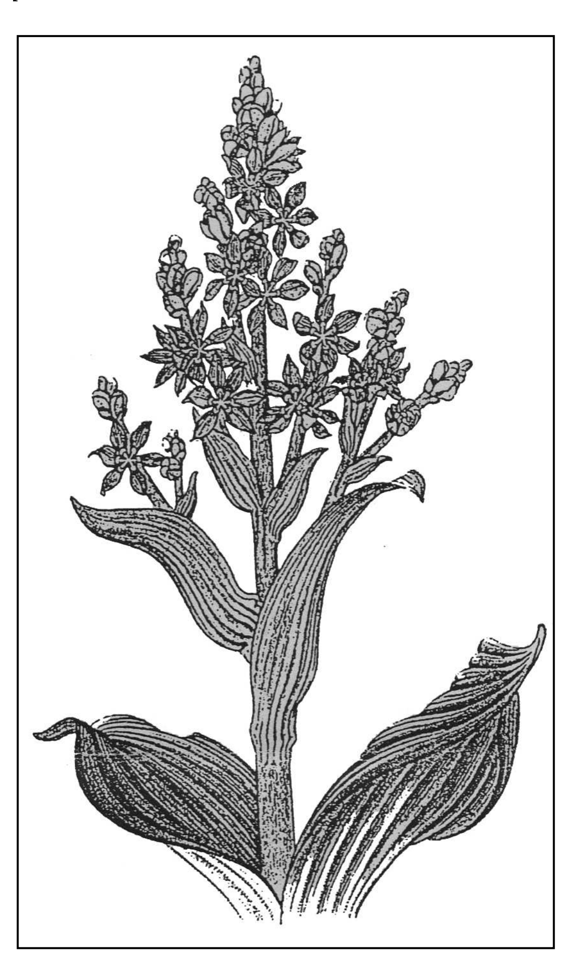
« Sauvage en corse et en Sardaigne, Helleborus argutifolius se distingue par sa taille. C'est un buisson de 80 cm à 1m de haut selon son exposition. En Corse, il affectionnel'ombre des pins Laricio, mais aussi le maquis en plein soleil. Son feuillage gris-vert est remarquable par son côté trifolié à bords épineux et à nervures marquées ; les fleurs vert crème se présentent bien ouvertes en coupe et en grosses grappes pendantes de décembre à mai. » *(Revue "Plantes Sauvages" N° 3 - Décembre 2000)*

Un "faux-ami" homonymique : l'Ellébore blanc (appellé aussi vérâtre ou varaire) - *Veratrums album*

« L'ellébore de la fable de La fontaine (le lièvre et la tortue) est un nom vulgaire du Veratrum(liliacées). Hellébore et ellébore sont des toxiques redoutables. La fable recommande de n'en prendre que quelques grains, ancienne unité de masse correspondant à environ 0,05g). »

[tiré de « La botanique redécouverte » d'Aline Raynal-Roques].

C'est une plante qui pousse dans les hautes herbes et les tourbières embroussaillées et qui fleurit en décembre.



La tige est très poilue. Les feuilles sont lancéolées. Il peut se confondre assez facilement en période de non floraison avec la grande gentiane (*Gentiana lutea*) car les deux plantes poussent dans les mêmes milieux. Toutefois, le vérâtre a des feuilles toujours alternes alors que la gentiane a des feuilles opposées.

La racine de gentiane fait l'objet de cueillette pour la fabrication de l'Aveze, de la suze, … **(d'où la nécessité absolue de ne pas les confondre).**

Le principal constituant connu est la vératrine, complexe alcaloïdique. La vératrine à forte dose est un poison violent qui entraîne la mort par paralysie des nerfs moteurs et sensitifs.

Monique DURAND er Gilbert ROBIN

Bibliographie.

- *Plantes sauvages d'Eliska Tomanova. Editions Grund.*
- *Le guide des plantes médicinales de Schauenberg et Paris. Editions Delachaux et Niestlé.*
- *La botanique redécouverte d'Aline RaynalRoques. Editions Belin-INRA.*
- *L'Encyclopédie des Herbes Magiques de Scott Cunningham. Editions Sand.*
- *Revue « plantes sauvages » N°3 de décembre 2000.*
- *Phytothérapie du docteur Valnet. Editions Livre de poche.*
- *L'homéopathie pratique du docteur Binet.*
- *Les simples entre Nature et Société. Editions Etudes populaires et initiatives.*
- *Dictionnaire de botanique de Bernard Boullard. Editions Ellipses*



Le Houblon

(Humulus lupulus)
Famille des **Moracées**

Le houblon est bien connu pour son utilisation dans la fabrication de la bière. L'importance des données recueillies sur le sujet nous oblige à traiter cette plante en 2 fois.

Carte d'identité

- Nom latin ⇨ *Humulus lupulus.*
- Noms populaires ⇨ Bois du diable, couleuvrée septentrionale, digérable, salsepareille nationale, vigne du Nord.
- Famille ⇨ Moracées.

Suivant les ouvrages consultés, le houblon figure dans les cannabacées ou dans les urticacées. Le classement dans les moracées (le mûrier appartient à cette famille) est récent.



Origine du nom latin

- Humulus ⇨ viendrait tout simplement du mot humus (c'est une plante poussant de préférence dans les terrains limoneux et humides).
- Lupulus se réfère au loup (lupus en latin). Un peu à la manière du loup qui étrangle ses proies, le houblon s'entortille autour des autres végétaux.

Description

Le houblon est une plante grimpante dont les tiges, anguleuses et rêches s'enroulent, dans le sens des aiguilles d'une montre sur une plante support, grâce à ses poils rigides en forme de harpon appelés cystolithes parce qu'ils sont constitués par des cristaux de carbonate de calcium sur une assise siliceuse.

Le houblon est dioïque, les pieds mâles et femelles sont séparés.

Les fruits des pieds femelles sont des inflorescences écailleuses appelées "cônes". Ce sont eux qui sont récoltés pour la bière et les usages thérapeutiques.

Histoire

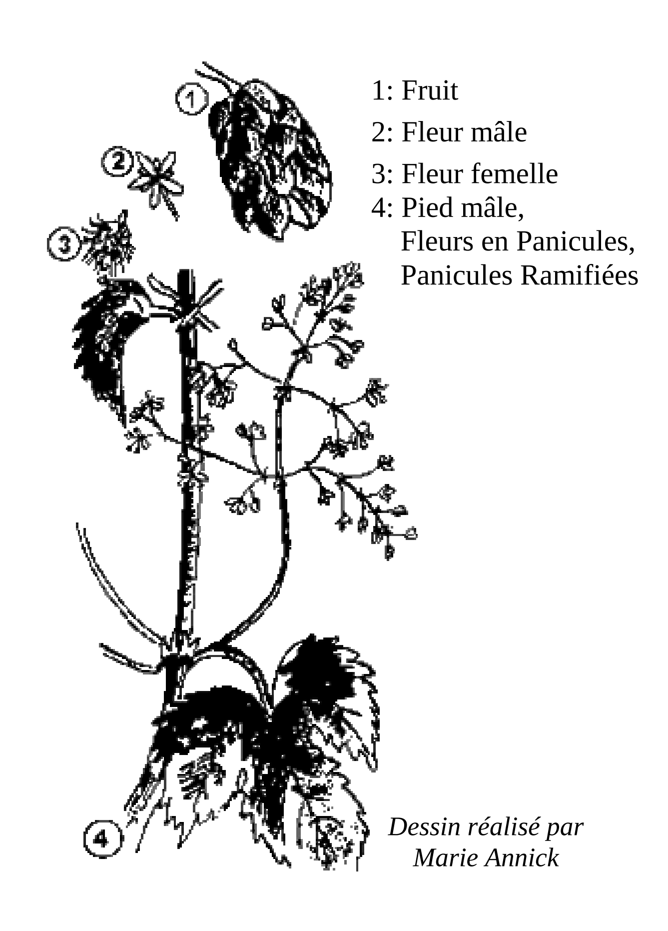
- Le houblon aurait été cultivé en Europe à partir du 9ème siècle.
- Divers auteurs le cite dans leurs écrits, parmi les plus connus: Ste Hildegarde de Bingen vers 1175, Matthiole (1501-1577), Lieutaud en 1766, J.F. Cazin (1886) et H. Leclerc (1954).
- En 1406 Jean-sans-Peur duc de Bourgogne et de Flandre fonda une Confrérie du Houblon. Sa devise: "le houblon *nous rend calmes, réfléchis, et taciturnes*".

Principaux constituants connus

La drogue est constituée par les cônes séchés. Ils contiennent surtout du lupulin qui est une sorte de résine contenant une huile essentielle de composition complexe (une centaine de composés). On en extrait deux (humulène et myrcène). Ils contiennent également des principes amers (humulone et lupulone) et un alcaloïde: la lupuline.

De plus, les cônes sont riches en substances à action œstrogénique.





Dessin réalisé par Marie Annick

Usages thérapeutiques et alimentaires

- Utilisé en priorité comme calmant et sédatif, il est aussi anaphrodisiaque : c'est un sédatif de l'appareil génital en général et il peut être utilisé pour les règles douloureuses.

Traditionnellement, on bourrait les oreillers des enfants de cônes séchés pour faciliter leur endormissement, l'effet est bien sur le même pour les adultes insomniaques.

Par ces principes amers, il est tonique et stomachique, on le prescrit donc dans les cas d'anémie, d'inappétence, de lymphatisme. Ces principes ont aussi des propriétés antibactériennes.

On peut aussi le prescrire pour la lithiase urinaire, la cystite et la goutte.

Il est aussi utilisé, mais à moindre titre, pour des problèmes dermatologiques et comme vermifuge.

- Les jeunes pousses de printemps peuvent être consommées comme des asperges.
- **Attention**: le houblon n'est pas sans toxicité. Non pas pour les tisanes que nous prenons en respectant la posologie, mais pour les ouvriers et ouvrières agricoles qui travaillent dans les houblonnières. Il est irritant pour les muqueuses et peut causer des maux de tête, de la somnolence, des engourdissements. Comme nous l'avons déjà dit, le houblon contient des substances œstrogènes et elles pénètrent dans le sang à travers la peau.

Gilbert



Bibliographie

- CD-Rom: Plantes médicinales - Éditions "Algo-vision"
- CD-Rom: Végétaux Sauvages du Grand-Ouest - Éditions "Sylvestre informatique"
- La pharmacie du Bon Dieu - Fabrice Bardeau - Édition Stock - 1974
- Secrets d'une Herboriste - Antoinette Mulot - Éditions du Dauphin - 1984
- Connaître et reconnaître les plantes médicinales - Professeur Loïc Girre - Éditions Ouest-France - 1980
- Phytothérapie du Dr Jean Valnet - Éditions du Livre de Poche - 1983
- Nos grand-mères savaient de Jean Palaiseul - Éditions Robert Laffont - 1972
- Plantes médicinales au rythme des saisons (tome 2) - Bruno Vonarburg - Éditions Sylva à Zurich - 1985
- Des plantes pour tous les jours - Arlette Braine - Edition Presse Pocket - 1993
- Les plantes médicinales et leurs propriétés - W. Schaffner - Édition Delachaux et Niestlé à Lausanne - 1993
- Dictionnaire de botanique - Bernard Boullard - Éditions Ellipses - 1988
- Les simples entre nature et société - Publication de l'Association Études Populaires et Initiatives - 1986

***Brin d'Herbe* n° 12 – Hiver 99**

Houblon et bière

Une vieille histoire d'amour et de discorde

Du Houblon dépend le caractère de la Bière et celui … du buveur. Chaque Bière possède une amertume et un arôme propre dû, entre autres, à la variété de Houblon utilisé. C'est un des ingrédients le plus important après le malt pour l'élaboration d'une recette de Bière. Il n'en a pas été toujours ainsi.

Petit historique

Pendant longtemps le brassage de la Bière était assuré par les maîtresses de maison en même temps que la fabrication du pain. Puis ce furent les auberges. Le goût et la consommation aidant, l'Église Chrétienne se chargea d'en modérer les effets et vers 1100, seuls les monastères furent habilités à brasser de la Bière. La Bière, à cette époque, était aromatisée avec un mélange de plantes et d'épices appelé "gruit". Ce "gruit" constituait vers 1500 un marché puissant et … juteux contrôlé par l'Église. L'usage du Houblon n'avait pas encore droit de cité. Pourtant la 1ère utilisation du Houblon pour le brassage date de 736 en Allemagne. On retrouve trace de Houblonnières dans la région de Hallerteau.



Affiche du concours national des brasseurs amateurs

Ce procédé de brassage restait marginal. Avec la dissolution de l'Église, les brassages sortirent des monastères, ce qui permit l'utilisation du Houblon à des fins plus commerciales, mettant à mal le marché du "gruit".

Le Houblonnage de la Bière assurait une meilleure conservation et permettait de réduire la quantité de malt, et du même coup, le prix de la Bière. En 1528, voyant cela, l'archevêque de Cologne, contrôleur de la vente du "gruit", essaya d'interdire, par décret, l'emploi du Houblon pour le brassage. Puis ce fut, en Russie, le tour de l'Archiduc Vassili II et, en Angleterre Henri VIII. La guerre était déclarée au Houblon. En vain, ce furent les consommateurs qui eurent le dernier mot.

De nos jours, dans la majorité des cas, les Bières artisanales et commerciales possèdent cet ingrédient. Seule la "Curmi" ou Cervoise, Bière ancienne des Gaulois, n'en possède pas. Elle est aromatisée à l'aide d'un mélange de cumin et d'épices, sorte de "gruit".

Le Houblon et le brassage

Ce sont les cônes (fruits) qui sont utilisées pour le brassage. Les cônes sont composés de bractéoles vert-clair sur le rachis. Les cônes, récoltées de fin août à fin septembre, sont mis à sécher doucement (t° < 55°C) pour ramener leur humidité à ± 7%, puis ils sont conditionnés ou transformés.

L'ajout de Houblon au brassage confère à la Bière ses qualités gustatives et un facteur garant de sa bonne conservation.

Les Bières nommées "PILS" (Pilsener), "BITTER" (amer), "PORTER" et "STOUT" sont fortement Houblonnées en plusieurs fois avec du Houblon différent.

En règle générale, cette opération se fait en deux fois. Le 1er ajout de Houblon sert en début de brassage à tuer les bactéries du moût et à détruire les enzymes pour arrêter la saccharification des protéines contenues dans le moût. Durant cette opération, le Houblon perd ses qualités aromatiques et d'amertume, ce qui nécessite un 2ème ajout en fin de brassage.

Il existe plusieurs variétés de Houblon, plus ou moins amer et/ou aromatique (voir tableau). Tout dépend de la recette de Bière choisie. Le Houblonnage peut également se faire à cru, c'est à dire une fois la cuisson terminée.

Rôles des composants du Houblon dans la Bière

❑ **Les Résines Amères** :

Elles sont de deux sortes : **Humulone** (acide amer Alpha) et **Lupulone** (acide amer Bêta) 10 fois moindre. La teneur en Humulone du Houblon peut varier de 4 à 14%.

Elles sont responsables de l'amertume de la Bière. Leurs propriétés antiseptiques en favorisent la conservation. Peu solubles dans l'eau, elles sont extraites par une longue ébullition du moût.

❑ **Le Tanin** :

2 à 5%, il se combine aux protéines et aux matières azotées du moût pendant son ébullition pour assurer la limpidité de la bière, et lui donner une certaine astringence.

❑ **Les Huiles Essentielles** :

Elles donnent à la Bière sa saveur et son bouquet. Étant très volatiles, elles disparaissent, lors du 1er ajout de Houblon, pendant l'ébullition. Pour avoir une Bière plus ou moins aromatique, il vaut mieux ajouter vers la fin du brassage, un Houblon aromatique.

Pour un brassage, il faut compter en moyenne 15 à 40 Grammes de Houblon pour 10 litres de Bière, ou 30 à 45 Grammes pour 3 Kg de malt d'orge en fonction des recettes. Il faut tenir compte également du conditionnement du Houblon.

Variétés de Houblon

Teneur en acide alpha (humulone)
et propriété aromatique

Variété	*Acide alpha*	*Propriété aromatique*
Brewer's Gold	10 %	
Bullion	9 %	
Cascade	6 %	oui
Cluster	7 %	
Eroica	10 %	
Fuggles	4 %	oui
Galena	10 %	
Golding	5 %	oui
Hallertau	6 %	oui
Hersbruck	5 %	oui
Northern Brewer	8 %	
Saaz	5 %	oui
Styrian Golding	7 %	oui
Talisman	8 %	oui
Tetnang	6 %	oui
Willamette	5 %	oui

Type de conditionnement du Houblon

❑ **Fleurs séchées entières** (Cônes) : Vendues en balles de toile. D'une utilisation peu facile pour un brasseur débutant et peu intéressante pour un professionnel. Outre l'encombrement, l'oxydation en stock y est plus élevée, et les principes amers se modifient.

❑ **Houblon en briquettes** : meilleure conservation, c'est le format le plus pratique et le moins dispendieux.

❑ **Houblon en granulés ou palets** : Houblon moulu et compacté sans les bractées et les tiges du rachis. Très concentré en principes amers. Cette forme de Houblon est la plus utilisée.

❑ **Extrait du Houblon** : Méthode d'extraction anciennement contestable, elle se fait aujourd'hui à l'aide de CO2. Cette forme de Houblon confère un pouvoir d'amertume constant et une meilleure conservation.

En règle générale pour éviter l'oxydation du Houblon, il faut le stocker dans l'obscurité dans un contenant hermétique et au froid.

Bonne Adresse

Pour avoir des pieds de Houblon femelles biologiques, se renseigner auprès de :

Brasserie du Caroux
34390 COLOMBIÈRES sur ORB
Tél: 04 67 95 72 77
Fax: 04 67 95 73 56

Curiosité

À visiter, sur "la Route Lorraine de la Bière", à la Maison de la Polyculture de LUCEY (54), la salle sur le Houblon.

Annig

Principaux pays producteurs de Houblon, Variétés en tonnes / an
(Les chiffres sont donnés à titre indicatif)

Allemagne	30 000	Hallertau, Spalt, Tettnang
Tchécoslovaquie	10 000	Saaz, Ausha
Yougoslavie	6 000	Styrie, Backa
Grande Bretagne	11 000	Golding, Vuggles, Northern Brewer
U.R.S.S.	7 000	
France	3 000	Northern Brewer
Belgique	2 500	Northern Brewer et autres
U.S.A.	22 500	Fuggles, Cluster

Bibliographie

❑ L'encyclopédie de la Bière - R. Protz - Éditions de l'Olympe
❑ Comment faire de la bonne Bière chez soi - J.F. Gimard - Éditions du Trécarré
❑ Faites votre Bière - J.A. Chandon - Éditions Brasserie du Caroux

Les mauves

(Malva Sylvestris – Malva Pusilla – Malva - Neglecta)
Famille des **Malvacées**

Présentation

Les Mauves : Il existe en effet 2 (voire 3) espèces à usages thérapeutiques.

La consultation d'une douzaine de livres m'a amené à faire cette constatation. Toutefois il semble que *MALVA Sylvestris* (la grande Mauve) soit traitée en priorité par les auteurs. En "seconde place" arrive *MALVA Pusilla* (ou *Rotundifolia*) appelée communément Mauve à feuille ronde ou petite Mauve, nom donné aussi à *MALVA Neglecta* et décrite aussi dans les ouvrages comme médicinale (avec les mêmes indications pour chacune d'entre-elles).

Voici les différents noms donnés à *MALVA Sylvestris*: herbe à fromage, fromageon (fromage en raison de la forme du fruit que les enfants mangent quand ils font des "dînettes"), fausse guimauve, beurrât, fouassier & kaol malo (en breton). En Occitanie: maouvo, gran maouvo, maoulo, mavun, le fruit est aussi appelé fromageon.

La Mauve appartient à la famille des Malvacées.

Les Principes Actifs

Il ne semble pas que ces trois espèces aient fait l'objet d'analyse chimique comparée.

Elles contiennent toutes les trois (ainsi que l'ALTHÉA officinalis: guimauve) des mucilages, des tanins et des flavonoïdes réparties principalement dans les feuilles et dans les fleurs. La racine est plutôt utilisée en usage alimentaire.

Les Usages Thérapeutiques

⌘ Dans les cas de **toux sèches** et en général pour les irritations de la muqueuse buccale et du pharynx. Elles ont une action expectorante (autrement dit: elles favorisent l'expulsion des sécrétions bronchiques), adoucissante et anti-inflammatoire.

Pour cet usage elles peuvent être associées aux: Bouillon blanc, Coquelicot, Guimauve (citée plus haut), Pied de Chat, Tussilage, Violette. Les doses et les modes de préparations diffèrent suivant les ouvrages.

⌘ En usage externe dans les problèmes de peaux: dermatoses, abcès, furoncles, phlegmons...
Pour ces différentes affectations on utilise plutôt les feuilles, voire la racine en cataplasme.

Le jus de Mauve fraîche peut être utilisé contre les piqûres de guêpes.

⌘ Pour les constipations chroniques: Aucun ouvrage n'indique les doses et les modes de préparation; c'est un laxatif doux.

Usages alimentaires

- Les **fruits** (fromageons) peuvent être préparés à la manière des câpres.
- Recette de **consommé à fleur de Mauve** (Extrait de "Les Grands classiques de la Cuisine sauvage de Annie-Jeanne et Bernard Bertrand - Cet ouvrage présente d'autres préparations culinaires de la mauve).

Ingrédients:

- ✦ 2 poignées de fleurs de Mauve,
- ✦ 2 poignées de feuilles,
- ✦ 2 pommes de terre,
- ✦ crème fraîche,
- ✦ 2 oignons,
- ✦ 2 carottes,
- ✦ assaisonnement.

Faites fondre l'Oignon haché dans de l'huile, ajoutez les feuilles de Mauve, les Pommes de terre et les Carottes coupées. Faites cuire à petits bouillons 20 minutes. Mixez. Ajoutez alors les fleurs de Mauve et poursuivez la cuisson quelques minutes.

Au moment de servir, délayez la crème fraîche et ajoutez-la à cette soupe onctueuse à souhait.

Historique

Les anciens grecs et romains l'utilisaient déjà (feuilles cuites dans les soupes chez les romains).

Très en vogue sous Charlemagne (768-814) elle était cultivée de manière systématique dans les jardins impériaux.

Gilbert

Bibliographie

- *" Revue Plantes & Médecines Associées "* - N° 0 Article d'Alain TESSIER - Mai 1989
- *" Au Cœur des Plantes* " - Docteur Yves CANELLE; Alain TESSIER - Éditions Marc Aurèle.
- *" Phytothérapie "* du Docteur Jean VALNET - Édition Le Livre de Poche Pratique - 1983
- *" Les Simples entre Nature & Société "* - Édition de l'Association Études Populaires & Initiatives (EPI-1986)
- *" Le Jardin des Plantes* "- Revue du Parc National des Cévennes - N° 38-39 - 1988
- *" Nos Grand-Mères Savaient...* " - Jean PALAISEUL - Édition Robert LAFFONT - 1972
- *" Le Régal Végétal* " de François COUPLAN - Édition DEBARD - 1984 - Ouvrage réédité chez un autre éditeur
- *" Connaître et Reconnaître les Plantes Médicinales "* - Loïc GIRRE - Édition Ouest France - 1980
- *" Les Plantes Médicinales et leurs Propriétés "* - W. SCHAFFNER - Édition DELACHAUX & NIESTLE - 1983
- *" Plantes & Jardins du Moyen-Age "* - Édition EDIPSO - 1996
- *" Les Grand Classiques de la Cuisine Sauvage "* - Annie-Jeanne et Bernard Bertrand - Auteur Autoédité - 1997
- *" CD-ROM Fleuris Ente'Nature* " - Édition Sylvestre Informatique - 1996

Le millepertuis

(Hypericum perforatum)
Famille des **Hypericacées**

Extrait de la revue ***Plantes & Médecines Associées n°11****, juin 1990*

Présentation

Hypericum perforatum

Noms communs : Herbe de la Saint Jean, Herbe à Mille Trous, Herbe Percée, Herbe aux Piqûres, Trucheron Jaune.

Famille des **Hypericacées**.

Parties utilisées : Les sommités fleuries.

Description

Le Millepertuis est une plante herbacée pouvant atteindre 80 centimètres de hauteur. La tige est raide et rameuse, légèrement ailée.

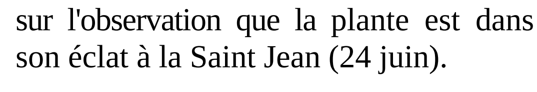
Les feuilles sont sessiles, ovales, ponctuées de noir sur les bords; elles présentent sur toute leur surface de nombreuses petites poches sécrétrices, translucides visibles par transparence comme des perforations.

Les fleurs sont jaune vif, elles s'ouvrent de juin à septembre. Le millepertuis est commun dans les endroits incultes et les haies de toute l'Europe.

Historique

Bien qu'une vingtaine d'espèces de millepertuis existe en Grèce et en Italie, celui-ci ne fut guère utilisé avant le premier siècle de notre ère. Discoride en décrit (quatre espèces distinctes) sous les noms de *Hyperikon*, *Askron*, *Androsaimon* et *Korès*. Discoride explique le nom d'*Androsaimon* en disant que la plante, écrasée entre les doigts, émet un suc rouge comme du sang humain. Dans les textes du Moyen-Âge, il est peu question de ces plantes. Albert le Grand appelle le millepertuis: "Couronne Royale" et les recueils de recettes de l'époque l'indiquent contre la goutte.

Le nom d'Herbe de Saint Jean n'apparaît que vers le 14ème siècle et repose vraisemblablement sur l'observation que la plante est dans son éclat à la Saint Jean (24 juin).



Comme beaucoup d'autres plantes à cette époque, le millepertuis a été l'objet de maintes superstitions, surtout en Europe Centrale. On lui attribuait, entre autres pouvoirs, celui d'éloigner les esprits mauvais; d'où les noms de *Fuga Daemonum* et de *Chasse Diable*. Ce n'est qu'au 16ème siècle, que la plante acquit sa réputation de vulnéraire. De nombreux érudits s'efforcent de maintenir cette réputation. Malgré leurs efforts, le millepertuis tombe dans l'oubli, sauf dans la médecine populaire, où il jouit d'une bonne renommée.

Il faut attendre le 20ème siècle pour que le millepertuis soit reconnu comme: "antiseptique très utile dans le traitement des plaies, des ulcères et des brûlures".

Puis d'autres propriétés furent découvertes: H. Schulz (1929) lui attribue des propriétés anticongestives; K. Kahnt insiste sur ses propriétés astringentes. "Depuis plus de dix ans, écrit H. Leclerc, que j'emploie ce topique dans le traitement des brûlures, il m'est permis d'avancer que ses avantages se résument ainsi: il diminue les symtômes douloureux, par suite d'une action anesthésique locale légère, mais constante; il modère les réactions inflammatoires; il joue vis à vis des tissus lésés un rôle protecteur sans en compromettre la vitalité, sans déterminer de rétention, ni de suppuration des liquides excrétés; il favorise la réparation du revêtement épidermique".

On l'emploie sous forme d'une huile préparée de la façon suivante: macération pendant 3 jours de 500 gr de sommités fleuries (flores summitatis hyperici) fraîchement cueillies et incisées, dans un mélange de 1000 gr d'huile et de 500 gr de vin blanc; bouillir au bain-marie jusqu'à consomption du

vin. La liqueur qui résulte de cette opération est d'un beau rouge cramoisi: on en imbibe des compresses de gaze dont on recouvre la partie malade.

W. Bohn préconise l'huile de millepertuis comme calmant des douleurs consécutives aux brûlures et K. Kahnt la recommande en frictions dans les rhumatismes et la goutte. Dans l'usage populaire c'est le remède universel de tous les accidents externes: coupures, plaies, contusion, ulcères de jambes, luxations, sciatique... Enfin pour les homéopathes: « hypericum est aux nerfs, ce qu'arnica est aux muscles ».

Principes Actifs

La composition chimique des sommités fleuries récoltées à l'époque de la floraison, a été bien étudiée, elle comprend:

- des Tanins : phlobaphène.
- des Flavonoïdes :hyperoside - rutoside.
- des Dianthrones : hypericine.
- du Phénylphloroglucino l: hyperforine.
- des Acides Phénols : acides caféiques et chlorogénique.
- une Essence composée de pinène et de carbures sesquiterpéniques.

Par ces différents principes actifs, le millepertuis est réputé comme sédatif nerveux et la tradition lui attribue aussi des propriétés diurétiques et vermifuges...

Toutefois, bien que ce soit encore une plante banale, il faut se méfier d'un usage inconsidéré, car à forte dose, on note une atteinte du système nerveux central avec convulsion et excitation.

D'autre part, l'hypericine, contenue dans toute la plante, mais surtout dans les fleurs, est un pigment rouge responsable des propriétés photosensibilisantes de la plante. Ce pigment qui n'est pas détruit lors de la dessiccation provoque, en cas d'ingestion, des accidents photodynamiques.

Si ces accidents sont relativement rares chez les humains du fait de sa très faible utilisation en usage interne, il est courant chez les animaux.

COLLET décrit, chez le cheval, l'absorption de millepertuis suivit d'une exposition à la lumière: "les zones dépigmentées deviennent rouge "lie de vin", très prurigineuses puis sont le siège d'un engorgement volumineux, les paupières et les narines sont œdématiées. Les frottements des parties atteintes produisent des excoriations et des plaies. La peau dure et craquelée se recouvre de croûtes grisâtres".

Indications

L'utilisation du millepertuis en usage interne sera plutôt réservée à la prescription médicale. Il pourra être utilisé comme:

- Antihémorragique : *phlobaphène.*
- Antidépresseur léger : *hypericine.*

L'hyperoside agit sur le métabolisme des tumeurs cérébrales. D'autre part, on a démontré récemment l'activité de l'hyperforine sur le staphylocoque et le streptocoque.

Hormis ces indications purement médicales, le millepertuis est une plante intéressante en usage externe, où il peut être utilisé:

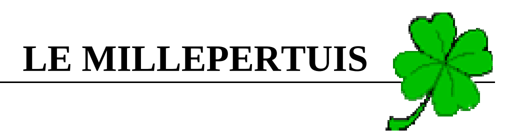
- contre les brûlures;
- contre les coups de soleil;
- comme cicatrisant;
- en cosmétologie.

C'est surtout l'huile de millepertuis qui est utilisé en usage externe. Elle a des effets: astringent, cicatrisant, adoucissant et favorise la réparation du revêtement épidermique, en diminuant les symptômes douloureux et les réactions inflammatoires.

En cosmétologie, on utilisera l'huile de millepertuis sur les peaux à tendances sèches et ridées, ou les irritations de la peau.

En homéopathie: hypericum est un remède d'action limitée portant principalement sur le système nerveux périphérique et sur les parties du système nerveux central, essentiellement fibreuses (mœlle-épinière). Ce remède correspond souvent à un état d'irritation du système nerveux sensitif périphérique et du système nerveux sensoriel. Ainsi hypericum correspondra aux blessures, inflammations, irritations et même infections des nerfs, et surtout des nerfs sensitifs, qui sont essentiellement centripètes.

Alain Tessier
Fondateur de **Terre des Plantes**
Enseignant en Pharmacognosie

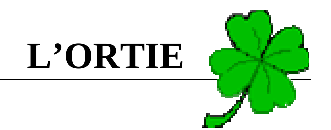


Bibliographie

- " *Le livre des Plantes Médicinales de France Tome III* " - P. Fournier - Édition Le Chevalier PARIS.
- " *Connaître et Reconnaître les Plantes Médicinales* " - Prof. L. Girre - Édition Ouest France;
- " *Plantes Médicinales des Régions Tempérées* " - L. Bezanger, Beauquesne, M. Pinkas, M. Torck et F. Trotin - Édition Maloine.
- " *Ressources Médicinales de la flore Française* " - G. Garnier, L. Bezanger, Beauquesne, G. Debraux - Éditions Vigot.
- " *Précis de Phytothérapie* " - H. Leclerc - Édition Masson.
- " *Plantes Médicianles, Thérapeutique, Toxicité* " - Christiane Vigneau - Édition Masson.
- " *Plantes Vénéneuse, Toxicologie* " - C. Jean, Blain, M. Grisvard - Édition la Maison Rustique Paris.
- " *Matière Médicale Homéopathique* " - M. Guermonprez, M. Pinkas, M. Torck - Édition Doin.
- " *Plantes Médicinales en Homéopathie* " - Dr Hodiamont - Édition S.P.R.L. Debrus, Tensi Bruxelles.



***Brin d'Herbe* n° 6 – Eté 97**



L’ortie

(Urtica Dioica L. – Urtica Urens L.)
Famille des **Urticacées**

Présentation

L'ortie Ortie Dioïque
Ortie Commune : *Urtica Dioica L.*
Grande Ortie
Petite Ortie : *Urtica Urens L.*
Famille des Urticacées.
Parties utilisées : La Racine, les Feuilles.



Description

La grande et la petite ortie sont des plantes communes sur les terres de toute l'Europe. Dans la flore régionale, il existe d'autres espèces qui sont protégées.

La **grande ortie** est vivace (qui vit plus de deux années). Sa tige dressée peut atteindre 1 mètre de hauteur et porte de grandes feuilles ovales dentées en scie, de couleur vert sombre. Ses fleurs sont réunies en grappes rameuses, plus longues que le pétiole des feuilles. La grande ortie est dioïque: les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds différents.

La **petite ortie** est annuelle. Sa tige dressée quadrangulaire atteint rarement plus de 50 cm. Ses feuilles sont petites, ovales et profondément dentées, de couleur vert clair. Ses fleurs sont réunies en grappes simples plus courtes que le pétiole. La petite ortie est monoïque: le même pied porte à la fois les fleurs mâles et femelles.

Les fleurs d'orties, petites et verdâtres, ont quatre sépales, mais pas de pétales (classe des Apétales). La pollinisation se fait par le vent. Les fleurs donneront naissance à un fruit sec indéhiscents: l'akène. La propagation se fait également par ses racines traçantes jaunes. L'ortie est très résistante, et continu à pousser en hiver, et parvient même à fleurir si ce dernier est doux.

Malgré la guerre brûlante qui les oppose depuis des millénaires, les orties ont toujours été sur les traces de l'homme. Elles le suivent partout.

L'ortie est une plante aux nombreuses propriétés, que bien des textes ont glorifiée. Mais il est dans sa nature de piquer les maladroits; la substance responsable, dont un dixième de milligramme suffit pour déclencher la brûlante démangeaison, est un subtil mélange chimique contenu dans les poils creux à la pointe fragile, localisé sur les pétioles des feuilles.

Un peu d'histoire

Les populations préhistoriques utilisaient l'ortie comme légume. Il est possible, qu'il en ait existé des cultures, dès l'âge de pierre. Elles étaient alors consommées comme des épinards.

Selon la légende, les troupes de César introduisirent l'ortie romaine (Urtica Pilulifera L.) en Grande Bretagne parce que les soldats pensaient avoir besoin de s'en fouetter pour se réchauffer.

Dans l'Antiquité, Dioscoride (au Ier siècle) indique la décoction de graines dans du vin de raisins secs comme aphrodisiaque; mélangée avec du miel, comme pectoral et expectorant; la décoction de feuilles comme diurétique et laxative; les cataplasme de feuilles écrasées contre les plaies gangréneuses, les ulcères et les suppurations.

Au Moyen-Âge, on distingue la grande et la petite ortie, auxquelles on assigne des propriétés variées. Sainte Hildegarde indique les graines contre les maux d'estomac; la plante contre l'angine et les crachements de sang; en application contre les maux de tête; le suc frais contre les douleurs articulaires et les plaies enflammées.

Au XVIème et XVIIème siècle, on utilise l'ortie contre les hémorragie et les hémoptysies.

Au XVIIIème siècle, Chomelle considère l'ortie comme « *l'un des plus assurés remèdes pour le crachement de sang et pour les hémorragies* ».

En 1839, Friard proposa le suc d'ortie comme antidiabétique.

... Elle consume les superfluités flegmatiques qu'Hiver a laissées derrière lui.

Nicholas Culpeper, 1653.

Au Jardin

L'ortie indique un sol riche en éléments nutritifs (notamment en azote). L'ortie accentue la saveur des plantes aromatiques voisines, et stimule la croissance des autres plantes. L'ortie est utilisée comme activateur du compost. Le purin d'ortie sert d'engrais (riche en fer et en azote) et de répulsif contre les insectes. L'ortie est une plante hôte pour les chenilles de nombreux papillons et les premières générations de pucerons qui serviront de nourriture aux coccinelles, en favorisant la multiplication de ces dernières, qui viendront ensuite sur les fleurs et le légumes manger les pucerons avant qu'il ne soient trop nombreux.

Utilisation

Par la richesse de ses composants, la Grande Ortie est employée comme diurétique, favorisant l'élimination du chlore et de l'urée, mais c'est surtout comme reminéralisant et antiasthénique, qu'elle a gagné ses lettres de noblesse.

Pour les récoltes, on doit utiliser les parties aériennes fleuries, les jeunes pousses qui seront récoltées ou cueillies dans des endroits éloignés de toutes pollutions.

Les **Feuilles** d'ortie en infusion activent les fonctions digestives, stimulent la circulation, favorisent la montée de lait chez les mères allaitant, revitalisent au printemps. On peut également les consommer en potage, 12 heures après la récolte.

Le **Suc** d'ortie sur un coton arrête un saignement du nez.

Les **Racines** en lotion: faire bouillir 100 grammes de racines pour 1 litre d'eau pendant 15 minutes; faire des lotions quotidiennes pour le cuir chevelu.

Les **Fibres** d'orties, fournissent de la ficelle (utilisées comme le chanvre), et une toile verte pratiquement indestructible après tissage.

La seule toxicité de l'ortie est cutanée: c'est l'urticaire. Il se manifeste par contact de l'ortie sur la peau. Les symptômes disparaissent en plus ou moins 6 heures. Le jus d'oseille, ou des feuilles de plantains frottées, sont très efficaces pour calmer les "brûlures" d'orties.

Par ingestion, il ne se produit pas d'urticaire, car les composés responsables sont détruits dans le tractus digestif.



Bibliographie

- *" Au Cœur des Plantes "* - Docteur Yves CANELLE; Alain TESSIER - Éditions Marc Aurèle.
- *" Les Plantes Médicinales Encyclopédie Pratique* " - Sélection du Reader's Digest.
- *" Secrets et Vertus des Plantes Médicinales* " - Sélection du Reader's Digest.
- *" Ces Herbes qu'on dit Mauvaises "* - Jo READMAN - Éditions Terre Vivante.
- Magazine *" Plantes & Médecines Associées N°4 "* Octobre 1989.
- *" CD-ROM Fleuris Ente'Natur*e " - Éditions Sylvestre Informatique.
- Serveur Internet au Canada : http://jardins.versicolores.ca/trucs/html/trc25-28.htm

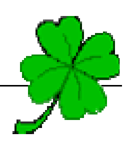


***Brin d'Herbe* n° 4 – Hiver 97**

ERRATUM

(Paru dans le Brin d'Herbe N° 5 – Printemps 97)

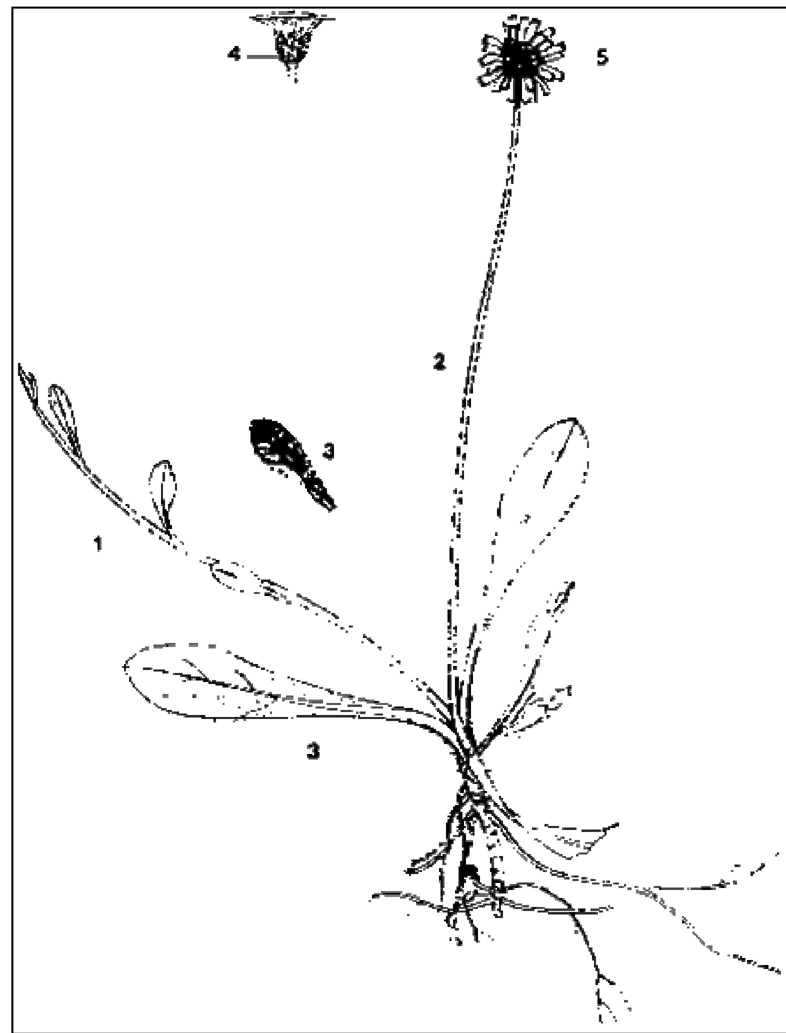
Dans ce bulletin, nous précisions que l'ortie pouvait être consommée 12 heures après la cueillette. Dans le livre « Secrets et Vertus des Plantes Médicinales » aux éditions du Reader's Digest, nous avions trouvé l'information suivante : « il est conseillé de les consommer en potage, ou cuite 12 heures après la récolte ». Le potage étant une forme de cuisson, cette phrase est un peu contradictoire. Après consultation d'autres ouvrages, il apparaît que l'ortie doit être consommée **uniquement fraîche**.



La piloselle ou épervière

(Hieracium Pilosella.)
Famille des **Astéracées**

Nomenclature officielle : *Hieracium pilosella*.
Famille : *astéracées* (ex-composées).



Flore forestière française / Plaines et collines. Collectif d'auteurs. Éditions Institut pour le Développement Forestier

Origine du nom (1)

- Vient du grec Hierac 'épervier' et de pilosellus 'duveteux'. On peut faire aussi un rapprochement avec pilosité et pileux.
- Une légende dit que les oiseaux de proie, dont l'épervier, en mangeaient les graines pour améliorer leur vision.

Description

- Plante vivace, fleurissant de mai à octobre (1).
- Espèce très polymorphe. Pollinisée par les insectes, dispersion des graines par le vent.
- Tige sans feuille, pubescente (poils noirâtres), de 5 à 30 cm.
- Feuilles en rosette ovales, oblongues, tomenteuses (du latin tomentum, bourre, duvet), blanchâtres et pubescentes.
- Stolons allongés, velus, pourvus de petites feuilles espacées.
- Fleurs jaune soufre, purpurine en dessous.
- Capitule solitaire à involucre aux bractées pubescentes.

Habitat - biotope

Plante d'origine eurastique, très commune en France comme le pissenlit.
Mais attention, chacun chez soi; elle a une préférence pour les stations sèches et ensoleillées :

■ Pelouses, prairies sèches, landes, friches, rochers, clairières sèches, chemins... de l'étage collinéen à alpin (2700 m.). Elle se plaît sur les sols sableux, limoneux et argileux bien drainés.

■ Indicatrice d'un terrain au PH neutre à acide, riche en éléments nutritifs et à forte activité biologique. Litière peu épaisse.

Cycle de vie (5)

Plante vivace, sous forme de rosette de feuilles poilues (en hiver). Au printemps elle émet des stolons à la base, chacun d'eux se terminant par une nouvelle rosette... jusqu'à former un tapis éliminant les graminées.

Particularité (2)

Cette variété de Piloselle est **télétoxique**. C'est une empoisonneuse et une 'associale' pour les autres plantes.
Elle secrète par ces racines et feuilles des substances toxiques inhibant le cycle de vie de ces voisines et stoppant la germination de leurs graines.
Ce phénomène est appelé AMENSALISME.

Pour le mettre en évidence vous pouvez réaliser l'expérience ci-dessous (2) :

- mettre à germer au préalable des graines (blé, seigle, lentilles...)
- faire une macération de feuilles et racines de piloselle
- arroser les graines germées avec la préparation
- au bout de quelques temps (suivant la concentration) les graines dépérissent.

Propriétés thérapeutiques (3) :

Bien que ce soit une empoisonneuse pour les autres plantes, cela ne veut pas dire qu'elle le soit pour nous !

Historique : elle fut utilisée tardivement. Au milieu du Moyen-Âge, elle sert de tonique cardiaque. Mais ce n'est qu'au 15ème siècle que l'on trouve sa trace dans les ouvrages de médecine. Elle est employée à l'époque en usage interne contre les vomissements biliaires, crachements de sang, entérites et hernies intestinales. En usage externe, en baume vulnéraire pour les fractures et pour les plaies.

C'est seulement au 19ème siècle que ses propriétés diurétiques sont mises en évidence. Elles seraient dues à la présence, surtout dans les racines, d'INULINE, substance glucidique agissant sur les reins. Elle est également antibactérienne grâce à la présence d'OMBELLIFERONNES (coumarines) agissant en synergie avec des ACIDES PHENOL : Acide caféïque (antibactérien) et acide chlorogonique (bactériostatique).



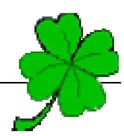
ÉPERVIÈRE PILOSELLE, Oreille de souris (*Hieracium pilosella* ; Composées).

Peut croître en masse sur les sols secs, où elle tend à éliminer les autres plantes.
La plante entière, *diurétique*, élimine l'urée et les chlorures : calculs, goutte, rétention d'eau, grippe. Fraîche, elle a une action prononcée dans la brucellose.

Les Simples entre Nature et Société. Éditions EPI

Autres composants
(plante entière) (4) :

- Acide gras, acide alcool, flavonoïdes
- Caroténoïdes, anthocyanes, esthers
- Diuréïdes glyoxillique (action vulnéraire)
- Principes amers
- Vitamine C (8,9 mg/100 g de plante fraîche)
- Eléments minéraux : oxalate de calcium et magnésium



En résumé :

■ Usage interne **:** Bonne plante pour les problèmes rénaux : Goutte, excès d'urée, œdème, oligurie (diminution de la quantité des urines), anti-chlorure.

■ Usage externe **:** plaies.

Mode d'emploi :

Ne pas en abuser car présence d'oxalate de calcium (irritant)

■ Infusion de plante fraîche entière : 15 g/l et 1 litre/jour

■ Teinture mère : 100 à 200 gouttes/jour

■ Suc de feuilles fraîches pour l'inflammation des yeux et les plaies

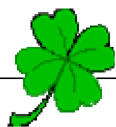
Annig Pineau

Bibliographie

(1) " *Flore forestière française* " - Vol. 1 "Plaines et collines" - Éditions I.D.F.
(2) *" Le guide illustré de l'écologie "* de B. Fischesser et M.F. Dupuis - Tate - Éditions De la Martinière
(3) " *Au coeur des plantes* " de Dr Yves Cannelle et Alain Tessier - Éditions Marc Aurèle
(4) *" Phytothérapie analytique* " d'Alain Tessier - Éditions Marc Aurèle
(5) "*Ces herbes qu'on dit mauvaises*" de Jo Readman - Éditions Terre Vivante



***Brin d'Herbe* n° 18 – Eté 2000**



Pin sylvestre - Pinus sylvestris L.

Famille : **PINACÉES** – Conifères
Origine du nom : vient du celte PEN (tête) et du latin SYLVESTRIS (sauvage).
Autres noms : Pin d'Ecosse, pin de Hagueneau, Pin du Nord, Pin de Riga
Noms populaires : ponpon, cône, pépin, sapette, pinoche, pinpin, bibitte, mouton, poule, caracaca, artholon, fagoutin …

Atchi, atcha …atchoum, snirf, !! Revoilà le concert tant redouté de chaque période hivernale. Rhume, grippe, bronchite … Toutes ces joyeusetés qui mettent à mal notre organisme. C'est la saison ! Vite des remèdes, une tisane de perlin pinpin ? Que non ! de pin sylvestre. Ah ! cette odeur balsamique et chaude qui nous apporte un peu de soleil et nous fait voyager …Alors voyageons … dans l'espace-temps en compagnie du pin sylvestre.

(📖 1) Cet arbre nous fait revenir très loin en arrière, du temps où l'homme n'existait pas encore ! Le pin sylvestre est une des formes évoluées des anciennes souches de gymnospermes, ces plantes de grande taille (arbre, arbuste, liane) à vie longue et à sexualité aérienne, apparues à la fin du primaire et ayant dominé à l'ère secondaire de -225 à -65 millions d'années, contemporaines des premiers mammifères et des oiseaux. L'homme n'est apparu qu'au quaternaire (à peu près vers -0,6 millions d'années).



Puis les gymnospermes se sont faites détrôner par un autre groupe végétal plus perfectionné et plus adaptable : les angiospermes (plantes à fleurs et fruits vrais).

Devant cette domination écrasante, certaines gymnospermes ont disparu, d'autres ont su évoluer pour s'adapter, à l'exemple du pin sylvestre.

✓ ***Habitat*** (📖 2, 3, 8) :

Il couvre environ 8% du sol français. Ailleurs, son aire d'extension est très vaste. Il pousse du nord de l'Ecosse jusqu'au fleuve Amour. Au nord de la Norvège il dépasse le cercle polaire d'environ 300 Km. Au sud, on le trouve dans les Pyrénées, les Apenins, les Balkans jusqu'en Asie mineure. Il contourne la mer noire à travers le Caucase jusqu'en Mongolie.

A travers toutes ces variétés géographiques et écologiques, il a parfaitement su s'adapter en changeant de forme et de couleur.

❖ Espèce post-pionnière nomade, surtout montagnarde.

❖ Aire naturelle en France : Vosges, nord de l'Alsace, Jura, Alpes, Massif central, et Pyrénées. Subspontanée dans d'autres régions, étage collinéen à alpin (de 400 à 2000 m).



✓ ***Biotope*** :

Arbre de pleine lumière, résiste à la sécheresse estivale. Ne craint ni le froid ni les gelées de printemps. Assez sensible au vent.

❖ Tolère la pauvreté minérale mais préfère un sol acide (chlorose sur sol calcaire).

❖ Aiguilles à décomposition lente qui génèrent un humus très acide.

✓ ***Description*** :

Arbre de 35 à 40 m de haut, circonférence pouvant atteindre 6 à 8 m. Durée de vie, 200 ans en montagne, 100 en plaine.

- Ecorce brun rougeâtre à saumonée (partie supérieure du tronc)
- Rameaux grisâtres et glabres
- Aiguilles groupées par deux, vert grisâtre, courtes 4 à 7 cm, tordues sur elles-mêmes.
- Cônes petits 3 à 5 cm, brun jaune mat. Maturation en 2 ans.
- Houppier léger, vert bleuté laissant filtrer la lumière *(voir dessin page 3)*
- Floraison de mai à juin, pollinisation et dispersion par le vent.

✓ ***Utilisations*** : elles sont très variées !

- Bois en provenance de montagne : menuiserie fine, placage décoratif, mâts de navire.
- Bois en provenance de plaine à texture et densité forte : poteaux, charpente, menuiserie, bois de mine (léger et résistant, encore appelé « bois d'alarme » car il émet des craquements significatifs avant de se rompre. C'était le signal pour évacuer la galerie avant qu'elle ne s'effondre).
- Bois de plaine à texture faible : pâte à papier, panneaux …
- Teinture végétale avec les aiguilles et l'écorce : couleur jaune brun avec mordant d'alun et de tartre, gris brun avec mordant de fer. (🕮 6)

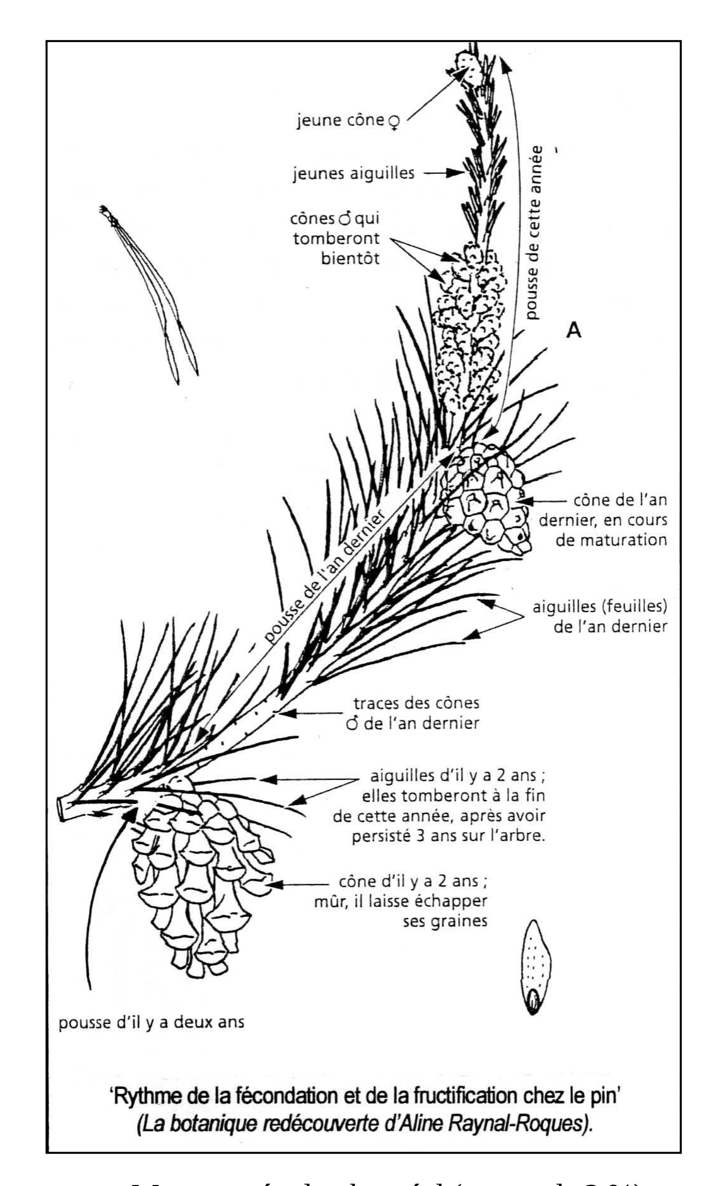
✓ ***Usages thérapeutiques*** (🕮 4) :

- « goudron de pin » ou « de Norvège » obtenu par la distillation du tronc et des branches. C'est un produit brun noirâtre à odeur tenace, semi-liquide. Ce goudron végétal a des propriétés antiseptiques. Utilisé pour les affections bronchiques (sous forme de pastilles) et en usage externe : dermatose, eczéma, psoriasis. Son utilisation est remplacée par les corticoïdes.

✓ ***Huile essentielle*** (🕮 4, 5) :

obtenue par la distillation à la vapeur d'eau des aiguilles.

- Principes actifs :
  - monoterpènes : pinène et limonène (en pourcentage à peu près égal)

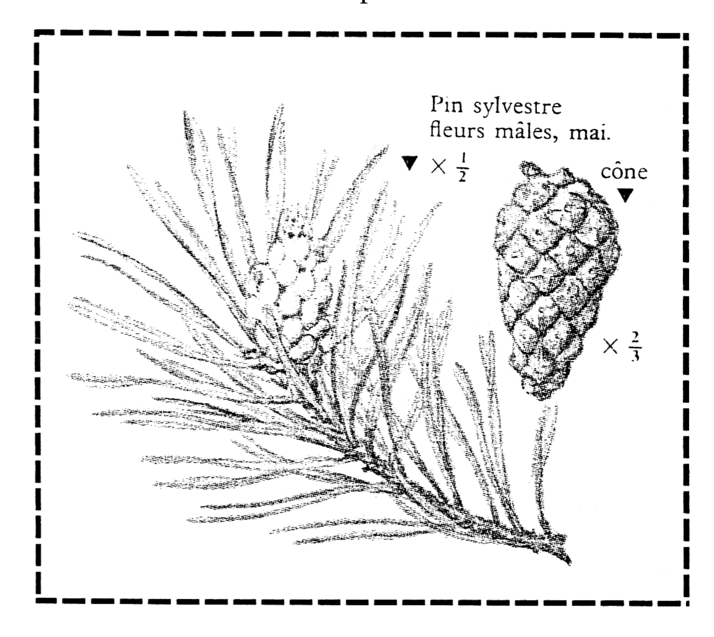


'Rythme de la fécondation et de la fructification chez le pin'
(La botanique redécouverte d'Aline Raynal-Roques).

  - Monoterpénols : bornéol (autour de 2 %)
  - Sesquiterpénols
  - Esters terpéniques : acétate de bornyle (max. 10 %)
- Propriétés :
  - cortisone like (axe H.C.S.)
  - Hypertensive +++
  - Tonique, stimulante
  - Anti-infectieuse, anti-fongique et antiseptique.
- Indications :
  - bronchites ++, sinusites ++, asthmes ++
  - Asthénie ++, insuffisance testiculaire.
- Contre-indications :
  - hypersensibilité
  - En inhalation : inflammation aiguë de l'appareil respiratoire
- Utilisation : env. 1 goutte par 10 kg de poids
  - per-os (voie cutanée, creux du coude et/ou poignet)
  - en inhalation

RAPPELS SUR LES H.E. :

- Elles doivent être 100% pures et naturelles, de préférence de culture biologique ou sauvage. Certaines huiles peu chères sont dénaturées avec des huiles minérales, du White-spirit, de l'essence de térébenthine falsifiée, voire de l'essence de voiture ! Méfiance, il existe des "maîtres coupeurs" à l'opposé des "maîtres distillateurs".
- Sur l'étiquette, on doit pouvoir lire
  - Le nom latin de la plante (pinus sylvestris)
  - La partie distillée de la plante (aiguilles)
  - Le principe actif majoritaire (usage thérapeutique)
  - L'adresse du laboratoire
  - Distillation à la vapeur d'eau

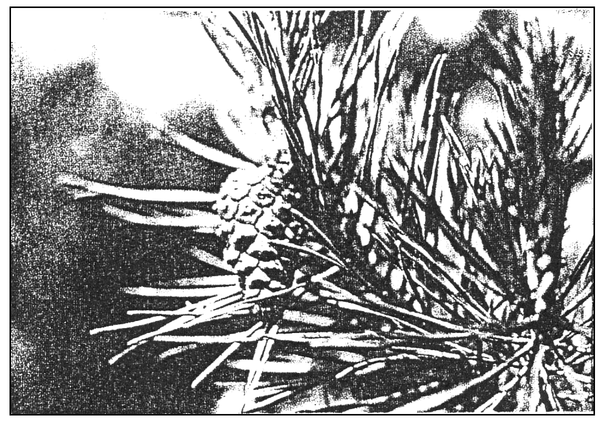


✓ ***Infusion*** (📖 4) :

On utilise les bourgeons. Ils sont récoltés à la fin de l'hiver, période favorable à l'exsudation de la résine balsamique riche en principes actifs.

Ils servent également à la fabrication de sirop et de bonbons.

- ❖ Propriétés : antiseptiques des voies respira-toires.
- ❖ Effets indésirables : à éviter en cas de lésions rénales et du système nerveux central.



✓ ***Mythologie*** (📖 7) :

- ❖ Planète : Mars ;
- ❖ Elément : Air ;
- ❖ Pouvoirs : fécondité, guérison, bonheur, chance …
- ❖ Divinités : Pan et Satyres ;
  (L'Arcadie était le centre du culte de Pan, divinité pastorale et …lubrique. Ses principaux sanctuaires étaient ceux du Mont Parthénon et Mégalopolis, puis plus tard une grotte au nord de l'Acropole.)
- ❖ Symbole de la vie au Japon et chez les Assyriens.
- ❖ En Vendée, les empreintes digitales de la Vierge seraient imprimées sur ses graines larges et plates. Aurait-elle été visitée par le dieu Pan ?

Annig Pineau

BIBLIOGRAPHIE

(1) « La botanique redécouverte » Aline Raynal-Roques - Ed. BELIN -INRA
(2) « Flore forestière française » Vol. 2 « Montagne » - Ed. I.D.F.
(3) « Les arbres de nos forêts » collection « Les hommes et la nature » - Ed. O.N.F.
(4) « Au cœur des plantes » Dr Y. Canelle et A. Tessier - Ed. Marc AURELE
(5) « L'aromathérapie exactement » - Ed. Roger JOLLOIS
(6) « Guide des teintures naturelles » D. Chardon et G. du Chatenet – Ed. DELACHAUX et NIESTLE
(7) « Encyclopédie des herbes magiques » S. Cunningham – Ed. SAND
(8) « Arbres et arbustes » - Ed. GRÜND



***Brin d'Herbe* n° 20 – Hiver 2000**

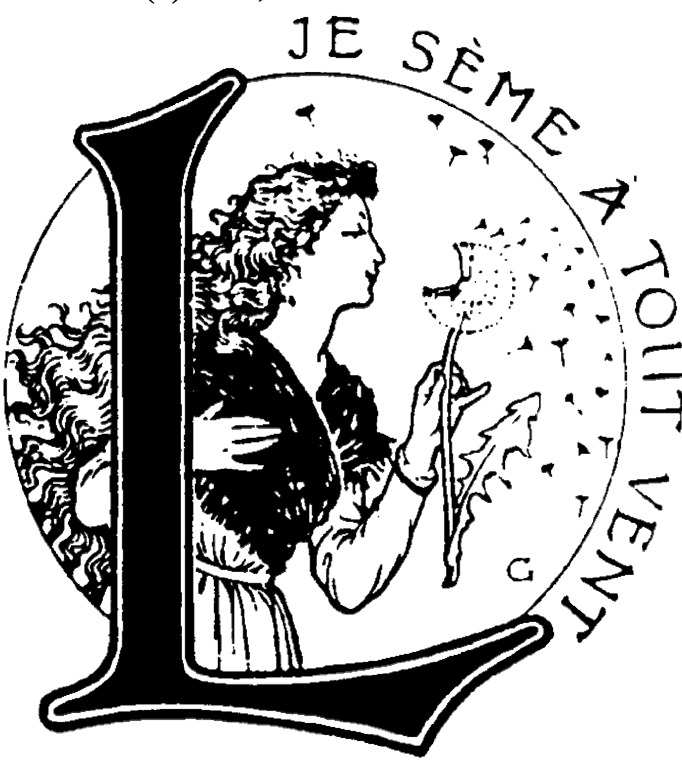
Le pissenlit

Le Pissenlit : Taraxacum Officinalis
ou Taraxacum Dens-Léonis

Famille des **Astéracées** (Ex-Composées)

Parties utilisées : La Racine, la Feuille, la Fleur.

Noms régionaux : Dent de lion, Couronne de moine, Laitue de(s) chien(s), Chicorée, Flori(o)n d'or, etc...



Description

Le Pissenlit est une plante herbacée vivace pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Elle est spontanée dans les lieux humides de presque toutes les régions du monde, jusqu'à 2000 m.

La Racine de couleur brun-rougeâtre, qui peut atteindre une trentaine de centimètre, est pivotante à rhizome court et épais. Les racines de certaines espèces de l'Asie Centrale fournissent un latex dont on tire du caoutchouc.

La Tige est creuse et contient un latex blanc.

Les Feuilles très découpées sont groupées en rosette basale.

Les Fleurs, solitaires, sont de couleur jaune d'or (florin d'or) à languettes formant de larges capitules sur un long pédoncule radical, lisse et creux. Toutes les fleurs du réceptacle sont ligulées et semblables. Leurs dimensions diminuent du pourtour vers l'intérieur, où elles sont fermées en bouton.

Le fruit, est un akène gris, ovale, écailleux et côtelé. Il est surmonté d'un filament terminé par une aigrette plumeuse. Elle permet la dissémination des graines par le vent.

La racine pivotante est un atout pour le Pissenlit. En effet, cette racine aide le Pissenlit à survivre dans des conditions défavorables, car elle contient des réserves de nourriture, et va chercher l'eau dans le sol à une grande profondeur. Le Pissenlit peut se régénérer à partir de morceaux de racines, même si elle est coupée à 15 centimètres sous la surface du sol.

Un peu d'histoire

Le Pissenlit, pour nous très commun, est passé dans le temps, sans marquer l'histoire. Ce n'est qu'au Moyen Âge, au 13*ème* siècle, qu'il commence à faire parler de lui. Albert le Grand voyait dans le Pissenlit le "Flos Campi" de la Bible.

Dans les mêmes temps, les "Glossaires" le mentionne sous quatre noms, dont l'un Taraxacum est resté dans la nomenclature moderne.

Ce sont sans doute les invasions barbares qui ont contribué à le répandre aussi largement. C'est au 15ème siècle que le Pissenlit prend une importance médicale et scientifique. A cette époque il est surtout considéré comme un vulnéraire, employé dans la guérison des plaies et blessures.

Au 16ème siècle, en 1546, H. BOCK est le premier à lui reconnaître les vertus diurétiques auxquelles il doit son nom populaire français (pisse au lit). II faut attendre le I8ème siècle pour que le Pissenlit soit utilisé dans les maladies du foie. Puis il est abandonné par la médecine populaire.

Ce n'est qu'au 19ème siècle qu'il prend une place de premier plan en phytothérapie, place qu'il n'a jamais perdu jusqu'ici.Au 19ème siècle, les Suisses appellent le Pissenlit "Franzosesalat", tellement étonnés de voir les Français consommer cette plante en salade.

En occident, on sépare toujours les feuilles et la racine: les chinois utilisent la plante entière, qu'ils appellent : *"pu gong ying'.*

Au Jardin

Le Pissenlit indique un sol riche en éléments nutritifs (notamment en azote). Le Pissenlit ameublit le sol en profondeur, améliore la structure et le drainage du sol, amène en surface des éléments nutritifs du sous-sol ; le Pissenlit est riche en fer, sodium, zinc, potasse et phosphore. Les fleurs de Pissenlit attirent les syrphes dont les larves mangent les pucerons. Les fleurs fournissent aux abeilles un abondant nectar qui servira à la fabrication du miel. 125 000 visites de capitules de Pissenlit sont nécessaires pour obtenir 1 Kg de miel. Le Pissenlit dégage de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement des fruits, notamment des tomates.

Le pissenlit est indispensable au jardin biologique comme la Mâche et la Romaine et se récolte tout l'hiver. Les pieds peuvent rester en place plusieurs années de suite.

Si vous regardez une pelouse de près, vous vous apercevrez que, dans la plupart des cas, le gazon est fait de toutes sortes de plantes. Les jardiniers biologiques acceptent en général cette situation, qui permet à la pelouse d'abriter une faune variée. Un mélange d'espèces donne à une pelouse un air de bonne santé et assure un bon couvert végétal. N'utilisez pas d'herbicides sur les pelouses, ce sont des espaces pour les loisirs et les plaisirs, pas pour les poisons. Pour contrôler le Pissenlit dans une pelouse, il faut le couper sous la surface du sol avec un vieux couteau de cuisine. Un traitement localisé avec du sel est efficace, mais il faudra ressemer les zones traitées après que le sel aura été lessivé.

Utilisation

Le Pissenlit est un tonique amer. II est employé comme stimulant des fonctions digestives. Par ses principes amers, il est apéritif et stimulant des fonctions biliaires.

Les Feuilles de Pissenlit, consommées en salade, au tout début du printemps, sont dépuratives et laxatives, et elles favorisent l'élimination des toxines accumulées en hiver.

La Racine joue un rôle dépuratif tonique doux, contre un large éventail d'affections : des calculs biliaires à la jaunisse. Elle est d'une aide précieuse en cas de constipation et lors des affections toxiques chroniques, telles que les inflammations articulaires, l'eczéma et l'acné. Les racines doivent être récoltées en automne.

La Sève blanche des tiges et de la racine peut s'appliquer localement sur les verrues.

Quelques recettes

- On peut transformer les racines en un succédané de café : torréfier les racines de Pissenlit, et y ajouter de la chicorée.
- On peut transformer les fleurs en un vin : verser 4,5 litres d'eau sur dix poignées de fleurs fraîchement cueillies. Couvrir et mettre de côté. Au bout de trois jours, filtrer. Faire bouillir le liquide pendant 30 minutes et ajouter 1,5 Kg de sucre, un peu de gingembre râpé et le zeste d'un citron ou d'une orange. Laisser refroidir, puis ajouter de la levure de bière: couvrir et laisser fermenter 2 jours. Faire décanter ensuite dans des dames-jeannes et mettre au frais.
- Avec les fleurs, on peut réaliser une excellente confiture qui a la couleur du miel
- Avec les feuilles, on peut faire de délicieuses salades, riches en vitamines A et C (voir Recette « Une bonne salade »).



***Brin d'Herbe* n° 0 – Hiver 96**

Les plantains

(Plantago Lanceolata – Plantago Media – Plantago Major)
Famille des **Plantaginacées**

Présentation

Sous le nom de "Plantain", cohabitent plusieurs espèces communes sous nos latitudes, de la famille des Plantaginacées. Dans notre flore, nous comptons plusieurs espèces :

- Le **plantain lancéolé** / Plantago Lanceolata / connu aussi sous les noms: herbe à cinq côtes, ou herbe au cinq coutures.
- Le **plantain moyen** / Plantago Media / ou langue d'agneau.
- Le **grand plantain** / Plantago Major / ou plantain des oiseaux.

Il existe d'autres plantains, comme le plantain "corne de cerf" et le plantain maritime, qui ne sont pas employés en thérapeutique.

Habitat

Le plantain est une plante habituelle des lieux incultes (bord des chemins, terrains secs), comme des terrains cultivés (prairies, pelouses), jusqu'à 2 000 m d'altitude.

Le plantain est fréquent sur les lieux de passages où le terrain est foulé, et pousse réellement mieux, si on lui marche dessus. Si l'on ne tond pas la pelouse, le plantain, comme le pissenlit, change de forme et se développe rapidement en hauteur pour bénéficier de la lumière.



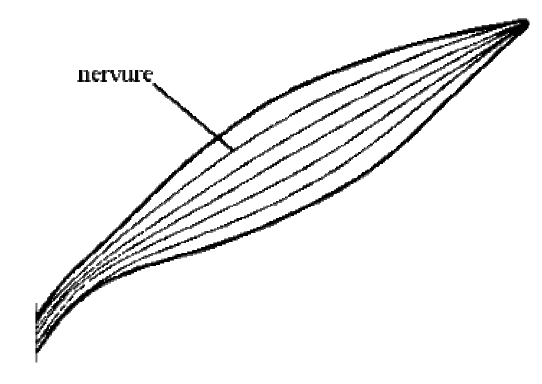
Et toi, plantain, Mère des herbes, t'épanouis du côté de l'Est, avec puissance.

Le lacnunga, IXe siècle.

Description

Les plantains sont des plantes herbacées vivaces, à tige non ramifiée et à feuilles en rosettes basales. Les plantains se différencient par la forme et la taille de leurs feuilles :

- Le **plantain lancéolé** a des feuilles en forme de fer de lance; son inflorescence est ovoïde et globuleuse.
- Le **plantain moyen** a des feuilles en forme d'ellipses et couvertes de poils fins et courts; son inflorescence est en épi cylindrique.
- Le **grand plantain** a des feuilles de grandes tailles au limbe ovale et aux nervures convergentes; son inflorescence est en épi cylindrique.



La multiplication se fait par "graines". Une seule plante produit jusqu'à 15 000 graines qui peuvent rester dormantes pendant 40 ans. Une fois mouillées, les graines deviennent collantes, et sont disséminées par les oiseaux.

Au jardin

Le plantain indique un sol humide, mal drainé et/ou compacté. Il faut donc, aérer le sol en pratiquant le double bêchage, semer des engrais verts, ajouter de la matière organique, et drainer.

Pour contrôler le plantain, il faut le couper sous la surface du sol avec un vieux couteau de cuisine. Un traitement localisé avec du sel est efficace, mais il faudra ressemer les zones traitées après que le sel aura été lessivé.

Utilisation

Tous les plantains sont riches en mucilages, en pectines et en tanins. Ce sont ces principes actifs qui leur ont valu leur réputation et leur emploi comme émollient et astringent, utilisé en gargarisme dans les affections de pharynx et en cataplasmes dans les plaies et les dermatoses. Les plantains ont aussi des propriétés anti-inflammatoires démontrées. C'est aussi un antitussif trop peu connu, et des travaux ont montré, que le sirop de plantain ne fermentait pas, et avait une bonne conservation.

Le plantain lancéolé est aussi un producteur d'interféron, dont on connaît le mécanisme dans le système de défense, comme stimulant de la résistance. Cette même espèce a aussi des propriétés antihistaminiques, aujourd'hui démontrées pharmacologiquement, et que la sagesse populaire connaissait bien.

Les Anciens considéraient les plantains comme précieux, très actifs tant en usage externe, qu'interne. On connaît depuis longtemps l'effet reposant sur les yeux fatigués d'un collyre aux feuilles de plantain: prendre 10 grammes de feuilles pour 150 grammes d'eau bouillante, y ajouter 5 grammes de fleurs de Mélilot et 5 grammes de fleurs de Bleuet.

⌘ Les **feuilles en jus** servent contre l'inflammation des muqueuses lors d'une cystite, d'une diarrhée ou d'une infection pulmonaire; presser les feuilles et prendre 10 ml, 3 fois par jour. Le jus dilué est utilisé en **gargarismes** contre les maux de gorge et de bouche ou l'inflammation des gencives.

⌘ Les **feuilles en teinture** servent en cas de catarrhe (Inflammation des muqueuses donnant lieu à une hypersécrétion) ou de nécessité d'un effet astringent; préférer les feuilles fraîches.

⌘ Les **feuilles** préparées en **sirop** servent contre la toux et les douleurs de la gorge: à préparer à partir du jus.

⌘ Les **feuilles en cataplasme** sont utilisées sur les piqûres de guêpe et d'orties; appliquer les feuilles fraîches en friction.

⌘ Les **feuilles en pommade** servent sur les blessures, les brûlures et les hémorroïdes.

⌘ Les **graines en infusion** sont utilisées contre la constipation: verser une tasse d'eau bouillante sur une cuillère à café de graines, laisser refroidir, puis boire, le mucilage et les graines, le soir.

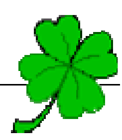
Marc

Bibliographie

- *" Au Cœur des Plantes "* - Docteur Yves CANELLE; Alain TESSIER - Éditions Marc Aurèle.
- *" Les Plantes Médicinales Encyclopédie Pratique* " - Sélection du Reader's Digest.
- *" Secrets et Vertus des Plantes Médicinales* " - Sélection du Reader's Digest.
- *" Ces Herbes qu'on dit Mauvaises "* - Jo READMAN - Éditions Terre Vivante.
- *" CD-ROM Fleuris Ente'Natur*e " - Éditions Sylvestre Informatique.



***Brin d'Herbe* n° 3 – Automne 96**



Les plantes messicoles

Ce sont les plantes adventices qui se développent accidentellement dans les cultures de céréales et sont considérées comme indésirables ou « mauvaises » herbes par l'agriculteur. Ce sont essentiellement des plantes annuelles qui se développent en même temps que les céréales (qui sont aussi des plantes annuelles) et ont un cycle biologique comparable à ces dernières.

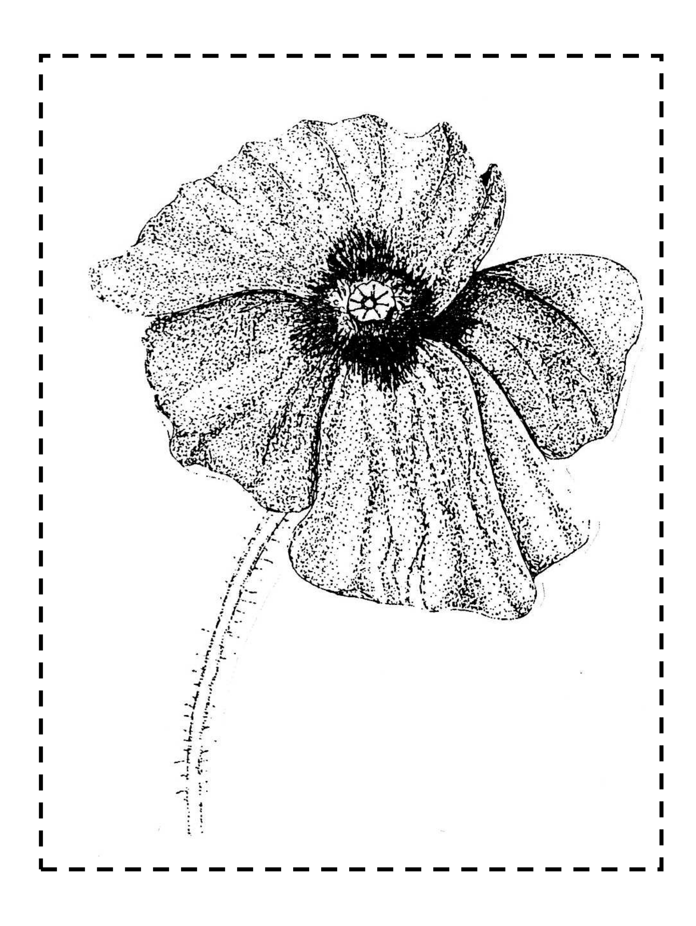
Suivant les types de sols, nous ne rencontrerons pas les mêmes espèces de messicoles. Les auteurs en ont dénombré plus de 60.

Nous nous contenterons de vous présenter le coquelicot, le bleuet et la nielle des blés.

Le coquelicot

Il en existe 3 espèces courantes sur le territoire métropolitain auxquelles le public donne le nom de coquelicot

Papaver rhoeas	Coquelicot commun
Papaver dubium	Coquelicot douteux
Papaver argenome	Coquelicot argénome



En fait, il existe au moins 8 espèces sauvages plus ou moins répandues suivant les secteurs géographiques. Par ailleurs ces espèces s'hybrident parfois compliquant le travail de détermination. Celle-ci s'effectue en premier lieu à partir du caractère poilu ou non des capsules, viennent ensuite ses critères de forme et de taille ; les feuilles sont de formes trop variées pour être prises en compte de manière fiable.

Tous les coquelicots appartiennent à la famille des **papavéracées.**

Un peu d'étymologie

⇨ Coquelicot : vient bien sûr de cocorico (voir illustrations)

Plus de 60 noms usuels lui ont été donnés, évoquant tantôt le cri du coq, tantôt l'animal lui-même. Il est aussi souvent nommé Ponceau : le rouge ponceau désigne la nuance de rouge propre au coquelicot.

⇨ Papaver : viendrait du celtique *papa q*ui signifie « bouillie », parce qu'autrefois on additionnait la bouillie des enfants de suc de coquelicot pour les faire dormir.

⇨ Rhoeas : de Rhéa la divinité de la Terre matricielle dans l'Antiquité.

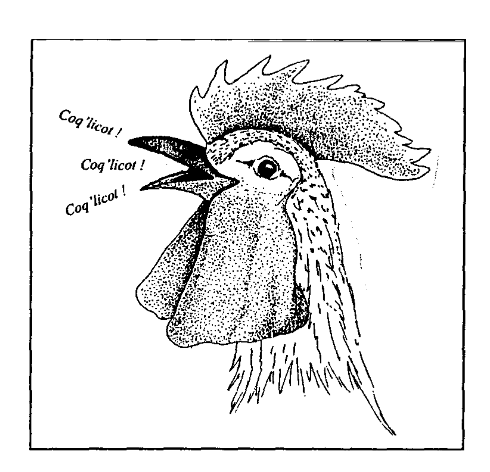
⇨ Dubium : littéralement douteux.

Parties utilisées : pétales.

Constituants : antocyanosides (dont généine et cyanidol). 0,05% d'alcoloïdes dont le principal est la rhoeadine de structure proche de l'hydrastine et la rhoeagénine qui en dérive par perte d'alcool méthylique.

Propriétés :

• Adoucissant • Pectoral
• Calmant • Astringent
• Somnifère (excellent et sans danger pour les enfants).



Indications

• Rhumes
• Catarrhes
• Bronchites
• Asthme
• Coliques
• Insomnies
• Fièvres éruptives
• Coqueluche
• Angines

Usage externe

• Ophtalmies
• Abcès dentaires

Mode d'emploi

Infusion : 10 à 20 g de pétales par litre.

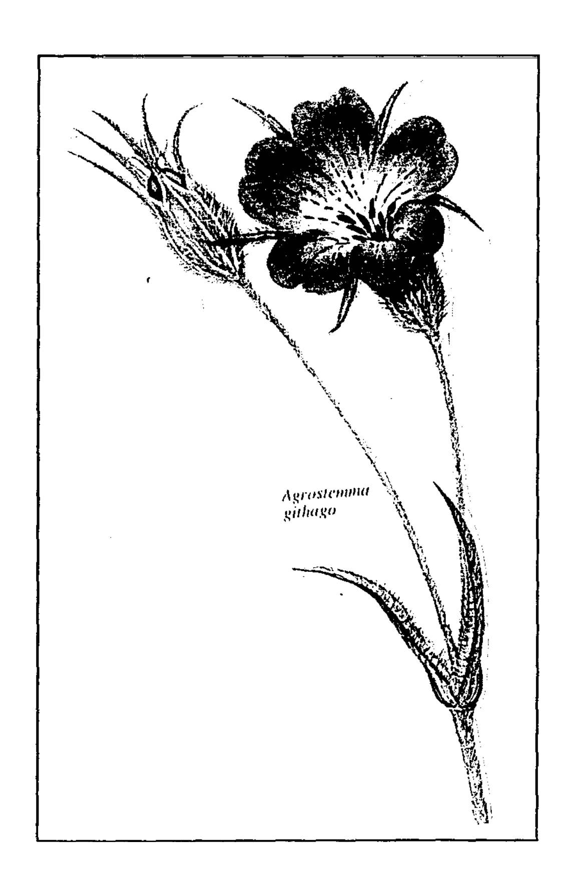
Sirop : 200 g de pétales dans un litre d'eau bouillante. Ajouter 1 kg de sucre. Laisser cuire jusqu'à obtention de la consistance d'un sirop. Prendre 3 cuillères à soupe par jour, seules ou dans une tisane pectorale.

La nielle des blés

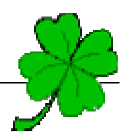
Nom latin *Agrostemma githago*

Famille caryophyllacées.

Cette espèce quasiment disparue à l'heure actuelle dans de nombreuses régions fut pendant longtemps redoutée par les agriculteurs. En effet, ses graines contiennent de la saponine et de l'acide agrostemmique qui, à faibles doses, ont un effet seulement laxatif, mais attaquent, à forte concentration, les globules rouges. De taille similaire à celle des grains de blé, ces graines passaient dans la farine la rendant grise et amère (un dosage de 5% de ces graines rend le mélange dangereux pour l'homme et le bétail).



Cette très belle plante à pétales roses veinés de violet fut appelée souvent 'couronne des blés'. Elle a inspiré les horticulteurs qui en ont produit différentes variétés utilisées maintenant pour décorer les jardins



Le bleuet

Nom latin *Centaurea cyanus*
Famille astéracées
Noms régionaux : bluet, barbeau, aubifoin, cornailles, Herbe de St Zacharie, chevalot, blavélie, casse-lunettes.

Description :

Comme le coquelicot, c'était un habitué des champs de céréales où il prospérait en abondance. C'est une herbacée annuelle à tige rameuse, à feuille duveteuse ; aux capitules d'un bleu intense, que l'on récolte avant maturité complète, de mai à août.

Histoire :

Son nom lui vient, d'après la légende, du Centaure Chiron, fils de Saturne, qui enseigna la connaissance des plantes à Esculape lui-même et qui en découvrit les propriétés.

Les apothicaires du XVIIème siècle préparaient une eau de bleuet en faisant macérer des fleurs pilées dans de la rosée ou de la neige fondue, que l'on distillait ensuite au bain-marie. C'était l'eau de casse-lunettes, ainsi appelée parce qu'elle éclaircissait la vue et rendait inutile l'usage des verres.

Constituants :

Pigments anthocyaniques et flavoniques, mucilage, un principe amer, des polyines , du manganèse.

Préservons les plantes messicoles

Rappelons que la biodiversité présente de multiples intérêts, sur le plan de la production de matières premières, sur le plan médicinal, dans le domaine de la recherche fondamentale (de la connaissance de mécanismes physiologiques à /a compréhension de l'évolution), ou aussi pour des activités récréatives (Photographie...), culturelles ou plus simplement pour des raisons éthiques.

Laissons la planète à nos descendants avec les mêmes potentialités que celles dont nous avons disposé.

Propriétés :

- ❑ Pectoral
- ❑ Diurétique (il existe des plantes beaucoup plus efficaces dans ce domaine)
- ❑ Spécifique des soins oculaires (conjonctivite)

Mode d'emploi :

➔ infusion : 40 g. par litre d'eau. Laisser infuser 20 minutes. 2 tasses par jour.

➔ collyre : (c'est sa principale utilisation en herboristerie) seul ou en mélange avec la camomille, l'euphraise et le plantain.



Documents utilisés pour la rédaction de l'article sur les plantes messicoles

2 documents ont été essentiels :

- « Le coquelicot, poète des champs » de Bernard BERTRAND - auteur autoédité
L'ouvrage comporte 128 pages consacrées exclusivement au coquelicot ... une véritable mine d'or.

- Un article obtenu par Internet extrait du Courrier de l'environnement de l'INRA (N° 28 d'août 1996) - « Les plantes messicoles des plaines françaises » par Francis OLIVEREAU - DIREN, 131 faubourg Bannier 45042 Orléans cedex 1.
(http://www.inra.fr/lnternet/Produits/dpenv/olivec28.htm)

Les autres documents :

- Différents numéros de la revue « La Garance Voyageuse » - 48370 St Germain de Calberte
- « La pharmacie du Bon-Dieu » de Fabrice BARDEAU aux éditions Stock
- Les fiches techniques de l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales.

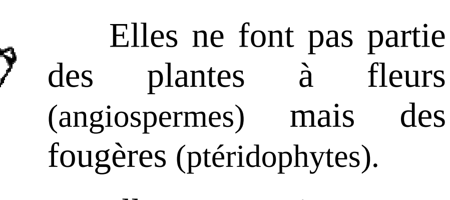
***Brin d'Herbe* n° 22 – Eté 2001**

La prêle

(Equisetum Arvense L.)
Famille des **Equisétacées**

Généralités

Avant de vous présenter en détail la Prêle des champs (la plus utilisée à des fins médicinales), voici quelques données sur les autres prêles.



Elles ne font pas partie des plantes à fleurs (angiospermes) mais des fougères (ptéridophytes).

Elles apparaissent au Carbonifère (il y a donc environ 350 millions d'années) et sont de forme arborescente (plusieurs dizaines de mètres de haut). Lors de leur enfouissement, elles se fossilisent et se transforment en houille avec les autres végétaux de cette période chaude et humide.

Les prêles font partie de la famille des Equisétacées et ont une morphologie très particulière (voir dessins ci-contre) un peu en forme de queue de cheval, d'où leur nom.

Les 6 espèces de prêles répertoriées en Vendée et Loire-Atlantique :

- ➪ Espèces qui ont des **tiges fertiles** non chlorophylliennes :
  - ✷ *Equisetum arvense*
    - ☞ prêle des champs,
  - ✷ *Equisetum telmateia*
    - ☞ grande prêle,
  - ✷ *Equisetum x litorale*
    - ☞ c'est un hybride entre Equisetum arvense et Equisetum fluviatile.
- ➪ Espèces qui ont des **tiges fertiles** chlorophylliennes :
  - ✷ *Equisetum palustre*
    - ☞ prêle des marais,
  - ✷ *Equisetum fluviatile* (ou *E. limosum*)
    - ☞ prêle des eaux ou des bourbiers,
  - ✷ *Equisetum ramosissimum*
    - ☞ prêle rameuse.

Tous les noms ci-dessus, et les dessins, sont extraits du Petit Guide des Fougères de Loire-Atlantique et de Vendée édité par le CPNS (Cette plaquette est bien faite).

A titre indicatif, voici les noms d'autres espèces citées dans d'autres ouvrages :

- ✷ *Equisetum hyemale* (ou prêle d'hiver, pas présente en Bretagne),
- ✷ *Equisetum maximum*.

Etymologie et noms vernaculaires

- ✷ Noms vernaculaires de la prêle :
  - ☞ queue cheval, de chat, de renard ou de rat, herbe à "écurer" ou à récurer,
  - ☞ petite prêle,
  - ☞ lost-march en Bretagne,
  - ☞ cassouto ou cassaoute ou cassauto en Occitanie.
- ✷ Etymologie (2 hypothèses) :
  - ☞ sa saveur est amère, âpre au goût qui se dit asper en latin, par filiation cela donna au cours du temps asperella, puis asprèle et enfin prêle.
  - ☞ une autre origine (plus plausible, pour ma part) : elle est âpre au toucher, elle a servi pendant longtemps à récurer la vaisselle et polir le bois en ébénisterie.

✸ les 2 hypothèses ont pu aussi converger au cours du temps ou des espaces géographiques.

Propriétés et indications thérapeutiques

La prêle contient de très nombreux principes actifs (extraits des tiges stériles, récoltées en été) :

✸ Des matières minérales (de 14 à 20% de son poids sec) :

- ☞ La silice sous forme d'oxyde de silicium s'y trouve en quantité importante (c'est ce qui lui donne sa raideur),
- ☞ Du carbonate de calcium,
- ☞ En moindre quantité du sulfate de potassium, du chlorure de potassium, magnésie, phosphate de calcium, fer, manganèse...

✸ Un tanin, un principe amer, une résine, des substances pectiques,

✸ Des acides-phénols, des acides-alcools, des flavonoïdes,

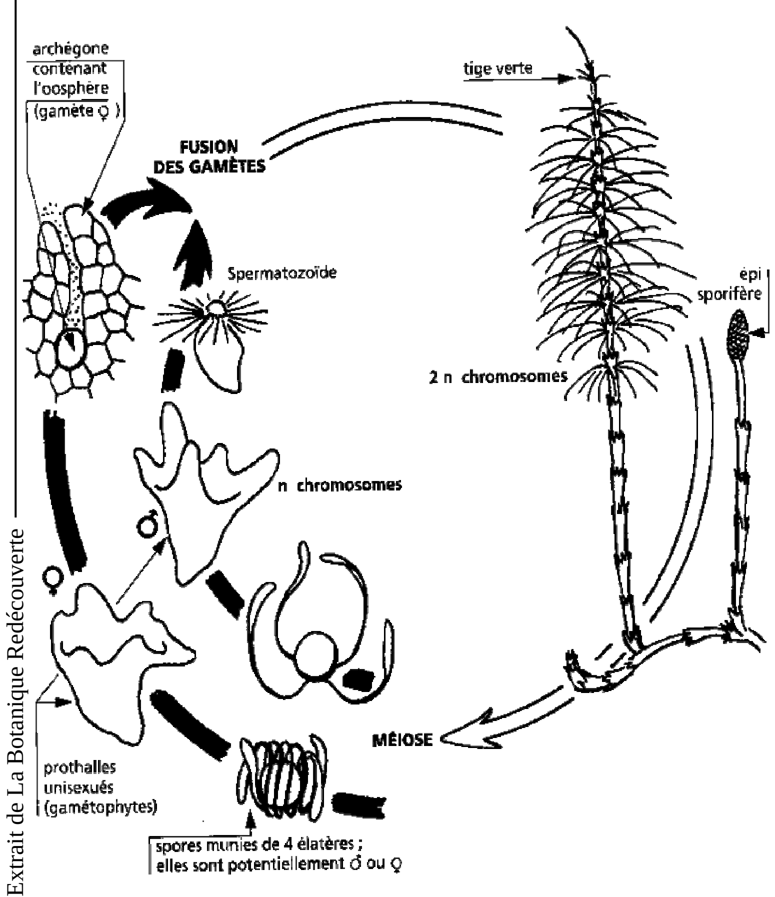
✸ Des traces d'alcaloïdes, en particulier de la nicotine,

✸ De la vitamine C : environ 25 mg par 100 g de plante fraîche.

Attention : la prêle des marais est toxique en raison des alcaloïdes particuliers qu'elle contient, notamment la palustrine.

- ☞ Permet de ralentir le vieillissement cutané,
- ☞ De manière traditionnelle, elle était utilisée pour arrêter les saignements,
- ☞ D'une manière générale le silicium joue un rôle de "catalyseur" (rétablit l'équilibre calcium/magnésium et favorise l'assimilation du phosphore, en autres).

Pour certains thérapeutes, la prêle est une panacée. Elle était déjà utilisée au Moyen-Age par Albert le Grand.



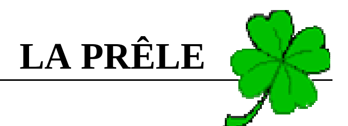
Cycle diplobiontique de la prêle des champs *(Equisetum arvense)*. Le sporophyte diploïde est dominant.

Ses indications thérapeutiques :

- ☞ Diurétique,
- ☞ Astringente,
- ☞ Reminéralisante (consolidant les os et les ongles),
- ☞ Cicatrisante,

Formes d'emploi :

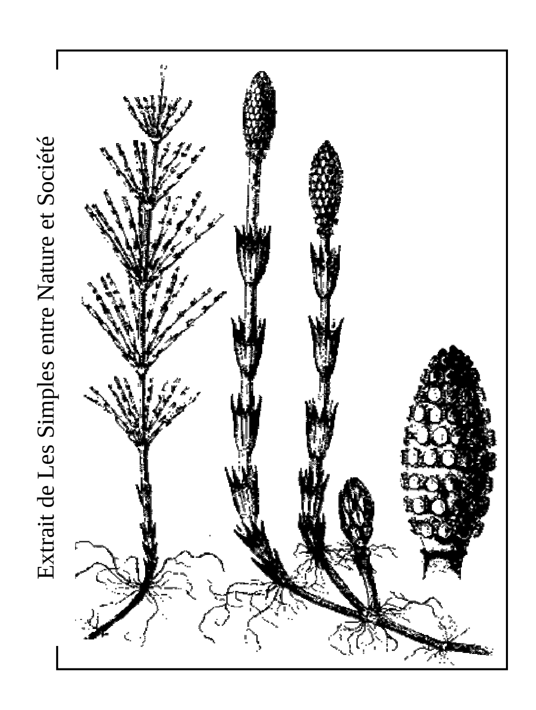
- ☞ Suc frais,
- ☞ Poudre,
- ☞ Décocté,
- ☞ Suspension Intégrale de Plante Fraîche (S.I.P.F.),
- ☞ Extrait fluide aqueux,



- ☞ Extrait sec aqueux,
- ☞ Extrait sec hydro-alcoolique,
- ☞ Distillat (uniquement pour usage externe),
- ☞ Teinture-mère (dans ce mode de préparation la teneur en silice est très faible),
- ☞ Salade de jeunes pousses.

Pour les posologies, je vous invite à vous reporter aux 2 premiers ouvrages dans la bibliographie.

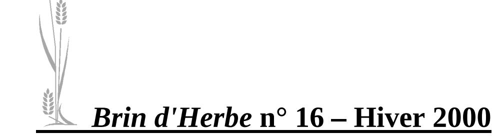
Gilbert.



Extrait de Les Simples entre Nature et Société

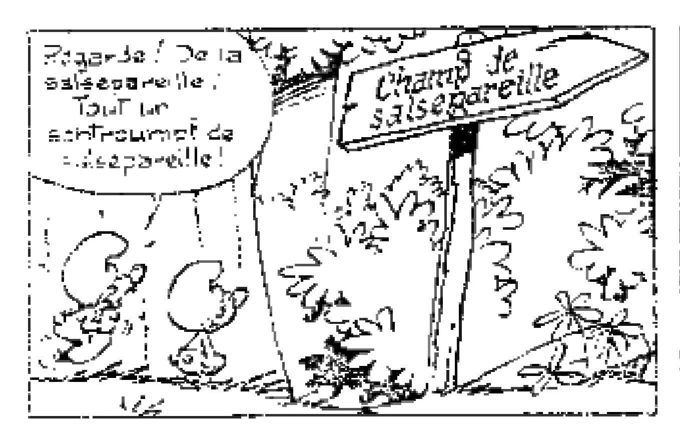
Bibliographie

- ❑ *" Phytothérapie "* du Dr Jean VALNET - Éditions Le livre de poche.
- ❑ *" Phytothérapie Analytique "* - Alain TESSIER - Éditions Marc Aurèle.
- ❑ *" Au Cœur des Plantes "* - Dr CANNELLE et Alain TESSIER - Éditions Marc Aurèle.
- ❑ *" Connaître et Reconnaître les Plantes Médicinales "* - Loïc GIRRE - Éditions Ouest-France.
- ❑ *" Nos Grand-mères Savaient... " - Jean PALAISEUL - Éditions Robert Laffont.*
- ❑ *" Le Savoir en Herbe " - Alain RENAUX - Éditions Les Presses du Languedoc.*
- ❑ *" Botanique Médicale "* - Bernard VIAL - Éditions Similia.
- ❑ *" Faunes et Flores des Ères Géologiques " - Pierre MORZADEC - Plaquette Ouest-France.*
- ❑ *" Guide des Graminées, Carex, Joncs et Fougères " - R. et A. FITTER et Ann FARRER - Éditions Delachaux et Niestlé.*
- ❑ *" La Botanique Redécouverte " - Aline RAYNAL-ROQUES - Éditions Belin/Inra.*
- ❑ *" Les Simples entre Nature et Société " - Éditions EPI.*
- ❑ *" Petit Guide des Fougères de Loire-Atlantique et de Vendée " - Édité par le Club de Protection de la Nature* des Sittelles de Saint Sébastien.



La salsepareille

(Smilax Aspera L.)
Famille des **Liliacées**



Extraits de la Bande Dessinée « Les Schtroumpfs noirs »

Noms régionaux

Salsepareille d'Europe ou du Midi ou de Provence, Smilax rude, Liseron épineux, Liset piquant, Gramon de montagne.
Il existe une autre espèce, importée du Mexique en France pour l'usage médicinal : *Smilax medica* (c'est la plus active). Signalons aussi *Smilax ornata* qui vient de Jamaïque, Honduras et Brésil.

Description

Plante ligneuse de 1 à 2 m. Tige sarmenteuse, anguleuse, portant des aiguillons. Feuilles pétiolées à limbe sagitté, munies de vrilles stipulaires. Fleurs blanc-verdâtre en groupes d'ombelles à l'aisselle des feuilles. Le fruit est une baie rouge (ressemble un peu au groseillier).

Habitat - Culture

Originaire d'Amérique Centrale et du Sud (forêts marécageuses). Europe méridionale, haies, bords des chemins, champs cultivés, lieux arides, bois.

Parties utilisées

La racine (surtout).

Constituants

Racine et rhizome riches en saponosides, glucides, amidon, matières minérales, tanins.

Propriétés

- dépuratif
- diurétique (éliminateur de l'urée et de l'acide urique)
- sudorifique
- très employé autrefois comme antisyphilitique, antirhumatismal et maladies cutanées.

Indications

- maladies de la peau
- arthrite
- rhumatismes
- grippe
- asthme

Mode d'emploi

➩ **Usage interne :**

∗ décoction (maladie de peau et arthrite) :
60 g. de racine par litre
3 tasses par jour.

∗ infusion (grippe, rhume, rhumatisme) :
50 g. de racine pour un litre d'eau.
Boire par petites tasses
☞ très sudorifique.

➩ **Usage externe :**

crise d'asthme : fumer la racine séchée et broyée.

La salsepareille était autrefois très utilisée dans les campagnes pour " faire venir les règles " et contre l'impuissance.



SALSEPAREILLE D'EUROPE, « Liseron épineux » (*Smilax aspera* ; Liliacées).

Utilisation magique

« Les petites inflorescences blanc crème entrent dans les charmes d'amour. C'est surtout en Europe Centrale et en Ukraine que ces " liserons épineux " ont été beaucoup utilisés, jusqu'à une époque relativement récente, semble-t-il. »...

« Pour attirer l'argent, c'est la racine qui est employée ; on la broie finement, on la mêle à d'autres poudres (quatre-épices, paprika, cannelle, plus rarement bois de santal) et on répand la mixture dans la maison, la boutique ou l'échoppe.
Sur les marchés de Transylvanie, juste avant la Seconde Guerre mondiale, les rebouteux-herboristes vendaient des flacons renfermant trois baies rouges de Salsepareille en suspension dans un alcoolat de feuilles et de fleurs de la même plante ; ces flacons étaient des talismans pour les populations locales. »

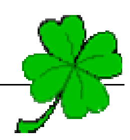
Extrait de " l'Encyclopédie des Herbes Magiques " de Scott Cunningham - Éditions SAND

Bibliographie

❑ Cours de l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales
❑ *" Phytothérapie du Dr Jean Valnet "* - Editions du Livre de Poche



***Brin d'Herbe* n° 19 – Automne 2000**

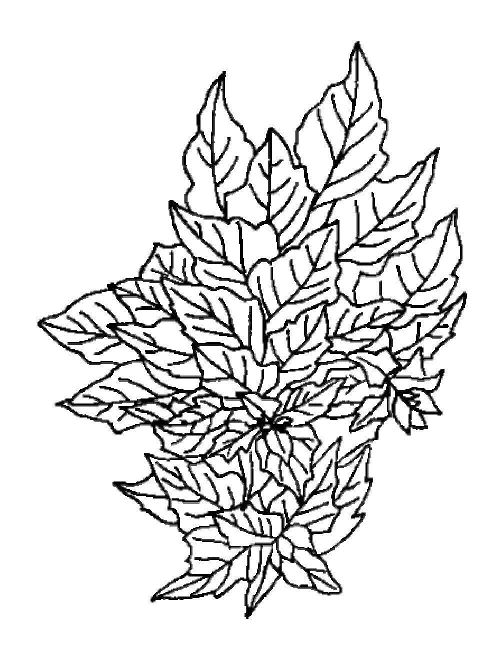


La tétragone cornue

(Tetragonia tetragonioides)
Famille des **Aizoacées**

Étymologie

"Tétragone" vient du grec ancien "tetra" (τετρα), quatre, et "gonu" (γονυ) genou, angle. Il a été attribué à la plante parce que son fruit porte quatre pointes. L'adjectif "tétragonioïdes" comporte le suffixe grec "oïdes" (de "eidô" ειδω) qui signifie "semblable à". On donne aussi à cette plante le nom d'"épinard de la Nouvelle Zélande" car elle est originaire de ces îles du Sud-Pacifique.



Origine et Habitat

Australie et Nouvelle Zélande. La Tétragone cornue est parfois subspontanée dans le Sud-Ouest de l'Europe, surtout sur le littoral.

Description

La Tétragone cornue est une plante annuelle à racine principale développée dont les tiges étalées, ramifiées, atteignent de 60 cm à 1 m. de longueur. Leur couleur est d'un vert foncé terne.

Les petites fleurs verdâtres, démunies de pétales, sont portées à l'aisselle des feuilles. Chacune produit un fruit dur muni de "cornes" (il ressemble comme forme à une petite macre ou châtaigne d'eau). Les graines sont renfermées dans ce fruit presque ligneux.

La multiplication se fait par "graines". Les parties utilisées sont les feuilles.

Sa dénomination latine est TETRAGONIA TETRAGONIOIDES (Pall.) O. Kuntze. Elle fait partie de la famille des AIZOACÉES.

Culture

Les grosses "graines" anguleuses (il s'agit en fait des fruits) se sèment en pleine terre au mois de mai dans des poquets remplis de terreau, espacés de 70 cm en tous sens, à raison de 4 à 5 graines par poquet. Lorsque les plants auront commencé à se développer, on n'en laissera qu'un ou deux par poquet. Il est toujours préférable de faire tremper les graines vingt-quatre heures dans de l'eau tiède avant de les mettre en terre. Dans la plupart de nos régions, il peut être bon de semer sous châssis ou en serre de la mi-mars à avril 3 à 4 graines par godet pour mettre en terre vers le 15 mai.

Lorsque la plante a commencé à se développer, il faut sarcler et arroser copieusement pour éviter la monté à graines et récolter de larges feuilles. Notons d'ailleurs que la Tétragone monte beaucoup moins vite que l'épinard, ce qui, lorsque la saison est déjà avancée, présente un gros avantage. De toute façon, on pince la hampe florale dès son apparition, tout en arrosant régulièrement et en couvrant si possible le sol de matière végétale (mulch). Si le sol est laissé libre on peut l'occuper avec un légume à croissance rapide en attendant que la tétragone soit développée. La récolte, souvent abondante, se fait trois mois environ après le semis et jusqu'aux gelées. La Tétragone se conserve fort bien au congélateur, ou par lacto-fermentation.

Bien qu'elle puisse s'accommoder de sols pauvres, la plante aime les terres fraîches et riches en humus avec une exposition chaude.

La sécheresse lui est néfaste mais elle résiste bien à la chaleur, elle est peu épuisante et peut revenir à la même place tous les trois ans environ.

Comme porte-graines, on, laisse monter quelques pieds robustes sans en cueillir les feuilles, puis on pince le sommet de l'inflorescence. Les graines se récoltent à maturité vers septembre-octobre. Leur durée germinative est de trois à quatre ans et il leur faut une dizaine de jours pour lever si on les a mises à tremper. La levée est souvent difficile, en particulier si la température est trop basse.

La Tétragone est pratiquement exempte de maladies. Limaces et escargots aiment parfois déguster ses jeunes feuilles.

Historique

Sir Joseph Banks fut le premier Occidental à décrire la Tétragone cornue qu'il découvrit en 1770 à Queen Charlotte Sound en Nouvelle-Zélande. L'équipage de capitaine Cook s'en nourrit lors de son voyage aux antipodes. la plantes atteignit le jardin botanique de Kew, près de Londres, en 1772, et sa culture comme légume se développa en Angleterre, en France et aux U.S.A. dès le début du XIXème siècle. La Tétragone a conquis les potagers d'autres régions du globe, tel le Brésil, ou l'île Maurice. Dans nos pays, elle n'est plus que rarement cultivée.

Utilisation

Les feuilles de Tétragone sont assez charnues, très tendre et possèdent un goût agréable. On les mange crues en salades, ou bien comme légumes cuits, de toutes les façons dont s'apprêtent les épinards. C'est dire le nombre de recettes qui lui sont applicables!

Vu ses avantages sur l'épinard (lenteur à monter à graines - on la surnomme parfois "épinard d'été" -, teneur moindre en oxalates), la Tétragone est en train de regagner la faveur du public.

Extrait du livre

❑ *" Retrouvez les Légumes Oubliés "* - François COUPLAN - Éditions Flammarion

Recettes

Gnocchis de Tétragone

Ingrédients :

☞ 1 Kg de feuilles de Tétragone;
☞ 2 œufs;
☞ 100 g de noix;
☞ 300 g de farine;
☞ sel, coriandre, cumin.

Faites cuire les feuilles de Tétragone à l'eau ou à la vapeur. Réduisez-les en purée à travers un moulin à légumes et mélangez-y les œufs battus, les noix, le sel, les épices et la farine pour obtenir une pâte très épaisse.

Remplissez d'eau une grande cocotte et mettez à feu vif. Lorsque l'eau bout à gros bouillons, salez-la et réduisez légèrement le feu. À l'aide d'une cuillère, prenez des boules de pâte et laissez-les glisser délicatement dans l'eau. Elles tombent au fond puis remontent à la surface quand elles sont cuites (environ 10 min).

Ces gnocchis peuvent être placés dans un plat beurré, recouverts d'une sauce blanche légère et d'un peu de fromage râpé puis gratinés au four. Dégustez chaud.

Tarte à la Tétragone

Ingrédients :

☞ 250 g de pâte brisée;
☞ 300 g de feuilles de Tétragone;
☞ 1 gros oignon;
☞ 4 œufs;
☞ 4 verres de lait;
☞ sel, poivre.

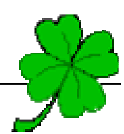
Hachez les feuilles de Tétragone avec l'oignon.

Battez dans un saladier les œufs et le lait. Salez et poivrez le mélange et incorporez-y la Tétragone hachée.

Versez la mixture sur le fond de tarte et faites cuire à four moyen ½ heure, ou jusqu'à ce que la tarte soit bien cuite.

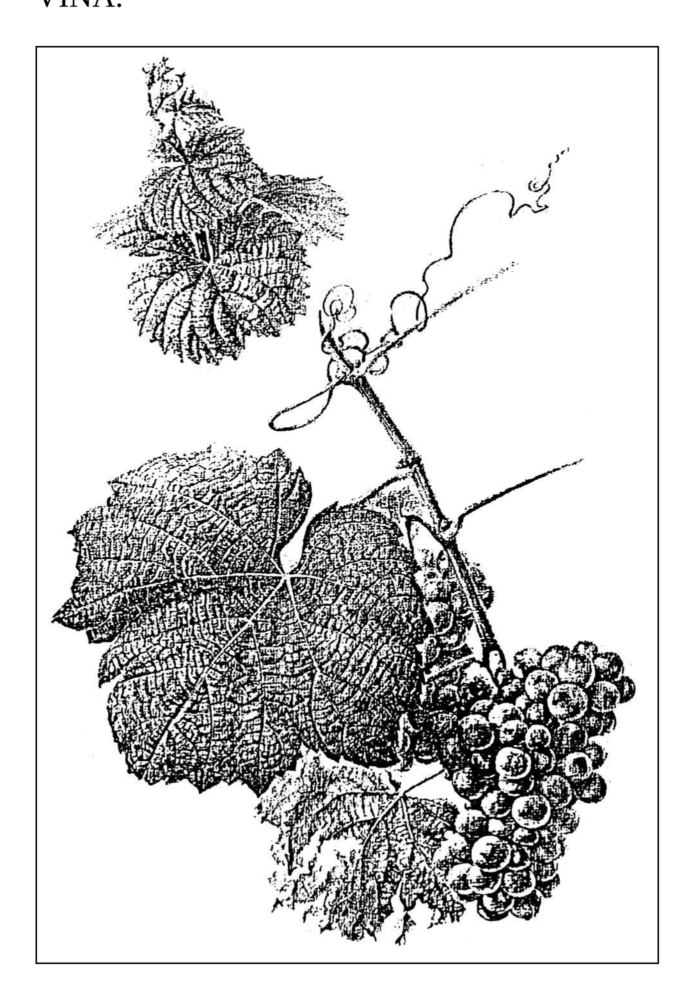


***Brin d'Herbe* n° 2 – Eté 96**



La vigne et le raisin

Noms Internationaux : Anglais : WINE – Allemand : REBE – Italien : VITE – Espagnol : VINA.



Description

La vigne vierge et la vigne à vin appartiennent à la famille des **vitacées**. (ou ampélidacées)

❀ **La vigne vierge** (*Parthenocissus quinquefolia*) est une plante apparentée aux lianes. Elle peut mesurer jusqu'à 30 mètres en rampant ou en grimpant le long des arbres ou autre support grâce à des vrilles parfois munies de disques adhésifs.

Ses feuilles sont palmées et comportent 5 ou 7 folioles. Elles sont utilisées depuis l'Antiquité pour teindre en jaune les tissus.

Ses toutes petites fleurs à 5 pétales verdâtres s'épanouissent en juin.

❀ **La vigne à vin** (*Vitis vinifera*) compte une quarantaine d'espèces qui ont donné naissance à environ 4000 variétés (cépages) dont une quinzaine ont un développement au niveau mondial

La taille annuelle de cette plante empêche la croissance naturelle des sarments et permet le développement d'un fruit plus abondant. Le raisin de table est souvent à gros fruits lâches à peau peu épaisse, parfois dépourvus de pépins comme pour le raisin de Corinthe.

Histoire et économie

Si la vigne sauvage, baptisée lambrusque, pousse spontanément en Europe occidentale, ce sont les peuples de la mer Noire qui ont eu l'idée de faire du vin, et il faudra attendre le 1er siècle avant J.C. pour que les premières vendanges soient pressées en France sous la houlette des Romains.

Ravagée par les invasions, la vigne gauloise fût sauvée par les hommes d'église (friands de bons vins de messe). En effet, ce sont les abbayes qui, pendant des siècles, n'ont cessé d'échanger et de sélectionner par hybridation nos plus nobles cépages.

Ce fut vers les années 1870-1880, que les vignobles européens connurent de gros bouleversements. Attaqués par le phylloxéra (un puceron ravageur des racines), envahis de mildiou (un champignon), nos cépages ont été greffés sur des plants américains plus résistants à ces maladies. Merlot, cabernet, pinot, chardonnay, riesling, folle blanche (pour le gros plant) et melon de Bourgogne (pour le muscadet) furent ainsi sauvés.

Un pied produit dès sa 2ème année et jusqu'à plus de 100 ans. Son apogée se situe entre 20 et 40 ans, et pour certains grands crus, les ceps ne sont arrachés qu'après un demi-siècle d'exploitation.

C'est la culture fruitière la plus abondante à travers le monde, aussi bien pour le raisin de table que pour le fût. Sa limite Nord semble être le Sud-Ouest... de la Pologne.

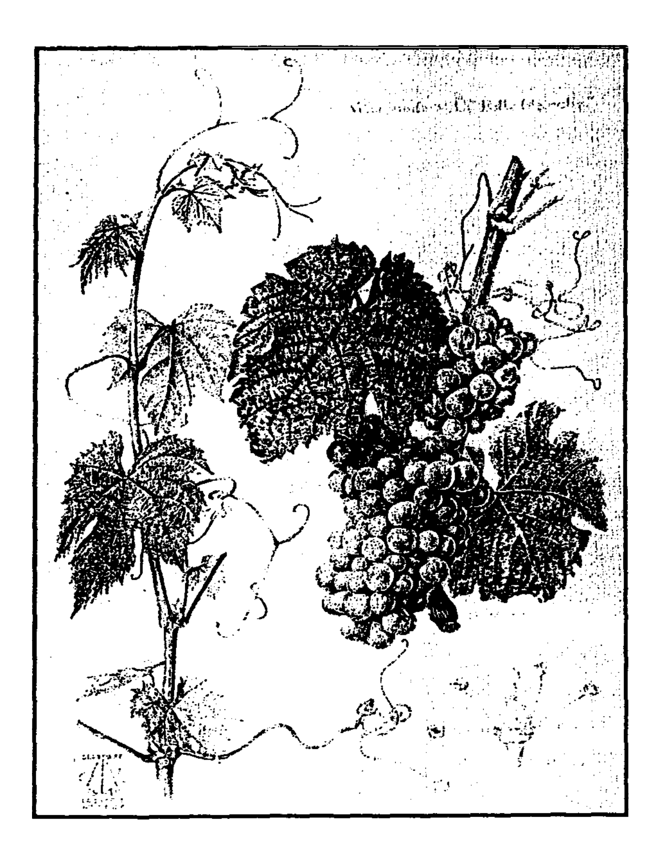
Quelques chiffres : La France est en 4ème position mondiale pour la superficie avec 950 milliers d' ha (soit presque un carré de 100 kms de côté) ; en 2ème position pour la production avec 60 millions d'hl. Elle est en 1ère position pour la consommation par habitant avec 70 litres par an, consommation pourtant divisée par 1,7 en 30 ans

Maladies

Insecte :	phylloxéra
Champignons :	mildiou, oïdium, pourriture grise
Virus :	le court noué, l'arbalette
Bactéries :	galle du collet

Propriétés

Très riche en sucre, 1kg de raisin fournit 200 g de sucre soit 800 cal.
Une cure en mono-diète de quelques jours draine efficacement les toxines et accélère le transit intestinal. Le raisin fortifie également les vaisseaux sanguins en minimisant les risques de maladies cardio-vasculaires.



Les pépins de raisin contiennent de 10 à 20% de matières grasses, et en application locale, ils combattent efficacement les rides.

La vinification

Elle s'effectue en plusieurs étapes :

➔ **Pressage** direct ou précédé d'un foulage avec macération afin que la peau des raisins teinte le jus.

➔ **Clarification,** puis **fermentation** qui s'effectue **en 2 temps.**
La fermentation est d'abord **alcoolique** grâce à des levures ambiantes de type saccharomyces qui sont présentes dans l'air des caves et à la surface des baies de raisin. Ces levures transforment le sucre du moût en éthanol et en sous-produits qui feront les caractéristiques gustatives du vin.
Elle est ensuite **malolactique,** ce qui entraînera la stabilisation du vin.
Le viticulteur, depuis quelques années peut `améliorer' sa production par l'ajout de microorganismes industriels, parfois créés de toutes pièces, afin de faire accomplir plus rapidement à ces levures des tâches bien précises dans les étapes de la vinification.

O.G.M.

Des essais de vignes transgéniques ont déjà eu lieu. La vigne est un très grand consommateur de produits phytosanitaires (7 ou 8 traitements annuels), et la première transformation génétique complète d'un porte-greffe (V Rupertris) a été réalisée par une équipe des U.S.A. En France, ce porte-greffe génétiquement modifié a été soumis à des tests de `comportement' en condition réelle sur le cépage Chardonnay. Des résultats de résistance à la pourriture grise et à certains parasites ont été obtenus. Il est probable que d'ici une décennie, on verra apparaître sur nos tables du vin issu d'O.G.M.

La vigne dans les écrits bibliques

Puis un autre ange sortit de l'Autel.

« Jette ta faucille aiguisée, vendange les grappes dans la vigne de la terre car ses raisins sont mûrs ».
L'ange alors jeta sa faucille sur la terre, il en vendangea la vigne et versa le tout dans la cuve de la colère de Dieu, cuve immense, puis on la foula et il coula du sang qui monta jusqu'au mors des chevaux.

L'APOCALYPSE (14-18)

Mon bien-aimé avait une vigne.
Sur un coteau fertile il la bêcha, il l'épierra, il y planta du raisin vermeil.
Au milieu, il bâtit une tour, il y creusa même un pressoir.
Il attendait de beaux raisins.
Elle donna des raisins sauvages.

ISAÏE (5 - 1,2)

Alain Brochard

Sources

- N° 1 Printemps 2000 -Petit journal de La Garenne Lemot : « Les vignes, œuvres de Madeleine Rollinat et Mémoire du Vignoble nantais ».
  Tous les dessins illustrant notre article sont de Madeleine Rollinat (les originaux exposés à la Garenne Lemot au Printemps 2000 étaient magnifiques).
- Pour compléter cette source, vous pouvez consulter le document « Ecologie du vignoble nantais » de Claude Figureau édité par le S. E. V. E. - Ville de Nantes.



***Brin d'Herbe* n° 23 – Automne 2001**